மூலிகை மணி

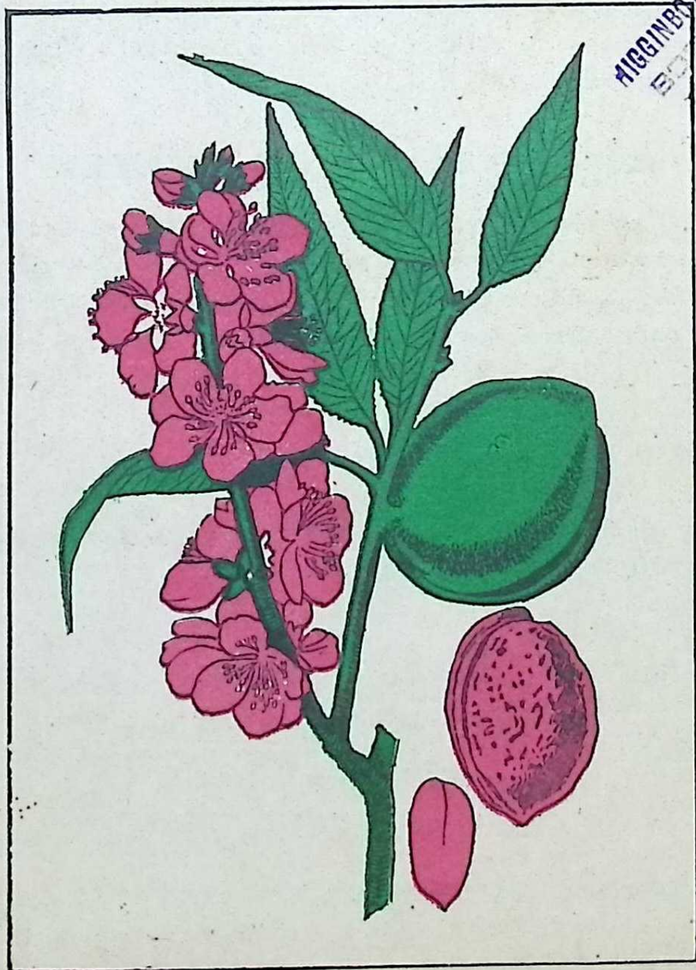
மலர் 14] காளயுக்தி ௵ ஆனி-ஆடி [இதழ் 8 & 9

ஆசிரியர்: வேலூர் டாக்டர் ஏ. ஆர். கண்ணப்பர், R. M. P.

219-வது மூலிகை!

விலை ரூ. 1-50

வாதுமை



(PRUNAS AMYGDALUS)

உ



உள்ளம் துடிக்குதடா!

துள்ளி வருகுது வேலென்று சொல்லி என்
துன்பங்கள் ஓடுதடா!—எந்தன்
துன்பங்கள் ஓடுதடா!—அந்த

வள்ளிக் கணவனின் பேர்சொல்லச் சொல்லஎன்
வாயெலாம் இனிக்குதடா!—எந்தன்
வாயெலாம் இனிக்குதடா!

கள்ளத்தனமாக ஐம் பெரும் பூதங்கள்
கட்டி யிழுக்குதடா!—என்னைச்
கட்டி யிழுக்குதடா!—அந்த

வள்ளிமலை நாதன் வேலனை எண்ணி
எட்டிப் பறக்குதடா!—பூதங்கள்
எட்டிப் பறக்குதடா!

கொள்ளை கொள்ளையாக குமரனின் பாடல்கள்
கொட்டிக் கிடக்குதடா!—உலகில்
கொட்டிக் கிடக்குதடா!—அதை

அள்ளி யெடுத்து ஆனந்தமாய்ப் பாடிட
உள்ளம் துடிக்குதடா!—எந்தன்
உள்ளம் துடிக்குதடா!

—அமிர்தவல்லி மாணிக்கவாசகம்

மூலிகை வள்மே! உ நாட்டு வளம்!

‘மூலிகை மணி’

[தமிழ் மருத்துவத் திங்கள் இதழ்]

ஆசிரியரும் வெளியிடுபவரும்

தினமணி புகழ்

வேலூர் மருத்துவர் : ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R. M. P.

ஆண்டுச் சந்தா ரூ. 9-00 தனி இதழ் 0-75 காசு

மூவாண்டுச் சந்தா ரூ. 27-00 ஆயுள் சந்தா ரூ. 251-00

ஆனி - ஆடி இதழில்

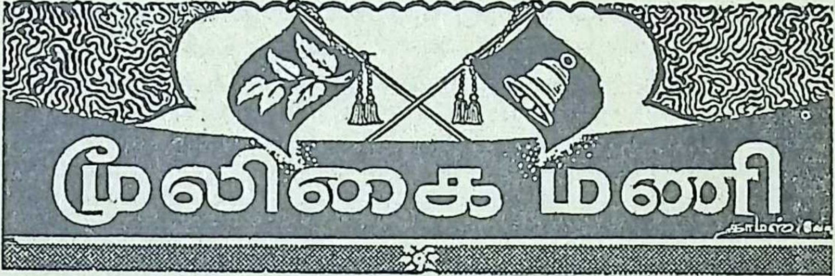
கவனிக்க...!

அச்சுப் பொறிகளின் கோளாறு காரணமாக, ஆனி, ஆடி இதழ்கள் தயாரிப்பில் தவிர்க்க முடியாத காலதாமத மாயிற்று. எனவே, இரு இதழ்களையும் இணைத்து ஒரே இதழாக வெளியிட்டு இடைவெளியினைச் சரி செய்துள் ளோம். இனி கால தாமதமின்றி வழக்கம் போல், ஒவ் வொரு மாதமும் உரிய காலத்தில் இதழ்கள் வெளியிடப் படும். தாமதத்தினைப் பொறுத்தருள வேண்டுகிறோம்.

—ஆசிரியர்

உ
முருகா

ஐந்துகரத்தனை யானை முகத்தனை
இந்தினிளம்பிறை போலு மெயிற்றனை
நந்திமகன்தனை ஞானக்கொழுந்தினை
புந்தியில்வைத்தடி போற்று கின்றேனே.



எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே
அல்லாமல் வேறொன்றறியேன் பராபரமே.

—தாயுமானவர்

மலர் 14] காளயுக்திஞ ஆனி–ஆடி மீ (ஜூன்–ஜூலை 78) [இதழ் 8-9

(அமைச்சர் சௌந்திரராசனின் பேட்டிக் கட்டுரை)

முதல்வர் அளித்த நல்முத்து

—சென்ற இதழ்த் தொடர்ச்சி

மணி 10-20 ஆகியிருந்தது. புகை வண்டியின் 'தடக்' 'தடக்' என்ற தண்ட வாளத்தின் தாளத்திற் கிடையே முதல் கேள்வியைத் துவக்கினேன்.

கேள்வி : சித்த மருத்துவத்தைப் பற்றிய தங்களுடைய கருத்தென்ன ?

அமைச்சர்: எல்லா மருத்துவமுறைகளைவிட சித்த மருத்துவமுறை சாலச் சிறந்தது என்பது என்னுடைய கருத்து. மற்ற மருத்துவ முறைகளைப் பொறுத்த வரையில் நோய்களை அவை உடனடியாக குணப்படுத்தலாம். ஆனால் சித்த மருத்துவத்தைப் பொறுத்த மட்டில் வியாதியின் 'ரூட்' (root) என்று சொல்லக் கூடிய

அதனுடைய வேரையே அடியோடு எடுத்து விடுவதனுல் மீண் டும் அந்த நோய் வருவதற்கு வாய்ப்பில்லை. ஆனுல் உடனடி யாக நிவாரணம் கிடைக்காது. அலோபதி மருத்துவ முறையில் ஜுரம் என்று வந்தால் ஒரு ஊசியோ மாத்திரையோ கொடுத்து உடனடியாக ஜுரத்தைப் போக்கலாம். மற்ற வேலைகளையும் உடனடியாகக் கவனிக்கலாம். அதனுல் வேகமாக செல்லும் இன்றைய உலகத்திற்கு வேகமாக செயல்படக் கூடிய மருந் துகள் தான் தேவை. நம்ம சித்த மருந்துகளையும் அதே போல் வேகமாக செயல்படுத்த முடியும். அது போல் செய்ய முடியாமல் போனதற்குக் காரணம் ஒரே மருந்தை நாலு வைத் தியர்கள் தயாரிக்கும்போது நாலு விதமான முறைகளில் தயா ரிக்கப்படுவதாலும், அவர்களின் செய்முறை ரகசியமாக வைத் திருப்பதாலும், ஒருவர் கொடுக்கும் மருந்து நன்ருக இருக்கும்; ஒருவர் கொடுக்கும் மருந்து மந்தமாக வேலை செய்யும். இந்த ரகசியம் அந்த தலைமுறையுடனே அழிந்து விடுகிறது. சித்த மருத்துவ முறைகள் பல இதனுலேயே அழிந்துவிட்டன.

இதனுல் பல மூலிகைகளை இனம் காண முடியவில்லை. பல ஓலைச் சுவடிகள் காணவேயில்லை. பல மருந்துகளை கண்டு பிடிக்க முடியவில்லை. இனிமேலாவது இருக்கின்ற சித்த மருத் துவ முறைகளை புத்தகமாகத் தொகுத்து பலருக்கும் பயன் படுகிற வகையில் வெளியிட வேண்டும்.

கேள்வி: உங்களுடைய சொந்த அனுபவத்தில் சித்த மருத்துவ முறையைப் பயன்படுத்திப் பலன் கண்டிருக்கின்றீர்களா?

அமைச்சர்: என்னுடைய அப்பாவுக்கு ஒருமுறை 'கேஸ்ட்ரிக்' (Gastric) தொல்லை வந்து அதற்குக் குணம்காண பலவகையான ஆங்கில மருந்துகள் கொடுக்கப்பட்டும் பலனளிக்காமல் போய்விட்டது. அதன் பின்னர் மதுரையிலிருந்த வைத்தியர் திருமலை நம்பியா பிள்ளை என்பவரை வீட்டிற்கு அழைத்துவந்து 40 நாட்கள் சித்த மருத்துவம் செய்தோம். அவரிடம் சிகிச்சை பெறுமுன் னர் எது சாப்பிட்டாலும் வாந்தி எடுப்பார். இந்த மருத்து வத்திற்குப் பின்னர் எல்லாவகை உணவுகளை அவரே சாப்பிட் டார். இன்றுவரையிலும் அவர் பூரண ஆரோக்கியத்துடனே இருக்கிருர். அதனுல் எனக்கு சித்த வைத்தியத்தில் நல்ல நம்பிக்கை. அதுவுமில்லாமல் எனக்கே சிறிய வயதில் ஏற்பட்ட 'தெக்கத்தி கணை'க்கு சித்த மருத்துவமுறையில் சிகிச் சையளிக்கப்பட்டது. அது மட்டுமன்றி எனக்கும் குழந்தைகள்

பிறந்த பின்னர் சித்தமருத்துவ முறையில்தான் அவர்களுக்கும் நோய் வராமல் தடுத்திருக்கிறேன். மேலும் எனக்குத் தெரிந்த நண்பர்களுக்கெல்லாம் ஆங்கில மருந்துகளால் குணம் பெருத சில நோய்களுக்கும் நான் சித்த வைத்திய முறையினைப் பயன் படுத்தச் சொல்லி வெற்றி கண்டிருக்கிறேன். இதனுல் சித்த மருத்துவத்தில் எனக்கு நல்ல நம்பிக்கை உண்டு.

கேள்வி : மிக்க மகிழ்ச்சி! நீங்கள் பொறுப்பேற்ற பின்னர் தற்போதைய அரசில் 'சித்த மருத்துவம்' என்ன நிலையில் இருக்கிறது என்று சொல்ல முடியுமா ?

அமைச்சர் : சித்த மருத்துவ முறைக்கு நமது மருத்துவத் துறையில் எந்த அளவு முக்கியத்துவம் உள்ளது என்பது கொஞ்ச நாட்க ளாகத்தான் வெளியே தெரிய ஆரம்பித்துள்ளது.

ஆனுல் அதை மக்கள் எப்படி பயன்படுத்திக் கொள் கிருர்கள் என்பதுதான் முக்கியம். ஆரம்பத்தில் திருச்சி அரசு மருத்துவ மனைகளில் சித்த மருத்துவ முறைக்கென ஒரு பிரிவு ஏற்படுத்தப்பட்டபோது சிலர் அதனைக் கேலி செய் தனர். ஆனுல் அப்போது அங்கு பணிபுரிந்து வந்த திரு. நான்மதி என்பவர் அரசினரால் தரப்பட்ட மருந்து மட்டுமல் லாது தன்னுல் செய்யப்பட்ட மருந்துகளை எல்லாம் நல்லெண் ணத்துடன் மக்களுக்குக் கொடுத்துவந்தார். அப்போது திருச் சியில் மஞ்சள்காமாலை தீவிரமாக பரவியிருந்த நேரம்; மஞ்சள் காமாலைக்கு ஆங்கில மருத்துவர்கள் கூட நாட்டு வைத்திய ரையே சிபாரிசு செய்ய, டாக்டர் நான்மதி மூலிகைச் சாறு களால் அந்நோயை குணப்படுத்தினுர். அதனுல் திருச்சியில் அதற்கு நல்ல வரவேற்பு. ஆனுல் சமீபத்தில் வாலாஜா எனும் ஊருக்கு சென்றிருந்தபோது அங்கிருந்த மக்கள் சித்த மருத்துவமனையை மூடிவிட்டு ஆங்கில மருத்துவ மனையை திறந்து தரும்படி கேட்டார்கள் ஆகவே மனிதர்களின் எண் ணங்களுக் கேற்பதான் நாம் ஒவ்வொரு மருத்துவ முறைக்கும் ஆதரவு தர வேண்டும். ஆனுல் இப்போது உள்ள முதல் அமைச்சர் அவர்களின் கருத்தின்படி நாம் நம்முடைய நாட் டின் மருத்துவ முறைக்குத்தான் அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும். சித்த மருத்துவத்தை வளர்க்க வேண்டும் என்பதில் அவருக்கு மிகவும் ஆர்வம் அதிகம் ஆகவே, நம்முடைய அரசில் சித்த மருத்துவ முறைக்கு ஒரு மறுமலர்ச்சி ஏற்படும். என்னுடைய எண்ணம் என்ன

வென்றால், சித்த வைத்தியத்திற்கு இன்னும் 'பப்ளிசிட்டி' கொடுத்து 'பாப்புலராக்க' வேண்டும். உலகறிந்த ஒரு மருத்துவ முறையாக்க வேண்டும்

கேள்வி: பொதுவாக தி.மு.க.வினர்தான் சித்த மருத்துவத்தை உலகிற்கு அறிமுகப்படுத்தியவர்கள். அதுவும் திரு. அன்பழகன் அவர்கள் அமைச்சராக இருந்தபோது நன்றாக வளர்ந்துவந்த சித்த மருத்துவம் அவசரநிலை பிரகடனத்தின் போது முழுமையாக தேக்க நிலையில்தேங்கி அதன்பின்னர் முழுமையாக ஒதுக்கப்பட்டுவிட்டது என்பது என் கருத்து.

1971இல்தான் மத்திய அரசு, இதனை தனித்ததொரு மருத்துவமாக அங்கீகாரம் செய்தது. ஆனால் தற்போதைய மத்திய அரசு ஆயுர்வேத முறையின் ஒரு பிரிவாக சித்த மருத்துவத்தைக் கருதி மறுபடியும், இரண்டையும் இணைக்க முயற்சித்து வருகின்றனர். இது மாதிரி முன்னர் செய்ததால்தான் 'சித்த மருத்துவம்' தமிழகத்தில் கூட வளரவில்லை. அதனால்தான் திரு. அன்பழகன் அடிக்கடி கூறுவார் :–

''இது தமிழ்நாடு, தமிழர் வைத்திய முறைக்குதான் முதலிடம் கொடுப்போம்; முதலிடம் முன்னுரிமை எல்லாம் சித்த மருத்துவத்திற்குத்தான் என்பார்.'' நீங்களும் அதேமாதிரி செயல்படுவீர்களா?

அமைச்சர்: இது ஜனநாயக நாடு. ஜனநாயக நாட்டில் ஜனநாயக முறைப்படி அவரவர் எண்ணத்திற்கேற்ப இதனை விட்டுவிட வேண்டுமேயன்றி கட்டுப்படுத்தக் கூடாது. அப்படி கட்டுப்படுத்தினால் அது சர்வாதிகாரமாகிவிடும் என்று நான் நினைக்கிறேன்

கேள்வி: மிகவும் புறக்கணிக்கப்பட்டுள்ள இந்த முறையை இன்னும் நல்ல ஊக்கம் கொடுத்து தனி முறையாக வளர்த்து, தனி டைரக்டர் ஒருவரை போட்டு இதனை வளர்க்கலாம் என்று திரு, அண்ணாதுரை காலத்தில் திட்டமிடப்பட்டது. அப்படி ஒரு டைரக்டரை நியமிக்கும் திட்டம் தங்கள் அரசில் உண்டா?

அமைச்சர்: ஆங்கிலத்தைப் பொதுவாக அனைவரும் விரும்பும் நோக்கம் அதில் 27 எழுத்துக்கள் மட்டுமே உள்ளதால்தான். ஆகவே, எது சுலபமாக இருக்கிறதோ அதனை மக்கள் விரும்புகிறார்கள். கஷ்டமாக இருப்பதை உலகம் தாமதமாகத்தான் கிரகிக்கும். சித்த முறையில் உள்ள கஷ்டமான கட்டுப்பாடுகள் பயமுறுத்தல்கள் எல்லாம் பலபேரை பயப்பட வைத்துவிட்டன. தமிழ்

நாட்டில் மட்டுமே சித்தமருத்துவம் தெரிந்த முறையல்ல வெளி மாநிலங்களிலெல்லாம்கூட பிரசித்தி பெற்றுவிட்ட முறை இது. இதனைப் பற்றி இன்னும் நல்லமுறையில் விளம்பரப் படுத்த வேண்டும். அதன் பின்னரே 'தனி டைரெக்டர்' பற்றி சிந்திக்க முடியும்.

கேள்வி : அகில இந்திய அளவில் ஆயுர்வேதக் கல்லூரிகள் இந்தியா வெங்கும் 92 கல்லூரிகள் உள்ளன. ஆனால் தமிழ்நாட்டில் சித்த மருத்துவத்திற்கென ஒன்றுதான் உள்ளது. இந்நிலையில் தமிழகத்தில் ஆயுர்வேதக் கல்லூரிகளை திறக்க முயற்சிகள் நடக்கின்றன. அரசும் உதவுகிறது. ஆனால் அதே நேரத்தில் இன்னொரு சித்த வைத்தியக் கல்லூரியை அரசு திறந்தால் என்ன ?

அமைச்சர்: நீங்கள் சொல்வதை முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்ளமுடியாது. ஏனென்றால் ஆயுர்வேதக் கல்லூரியை திறவுங்கள் என்று ஆயுர்வேதத்தில் நம்பிக்கை உள்ளவர்கள் வந்து கேட்கிறார்கள். அதே மாதிரி சித்த வைத்தியத்தில் நம்பிக்கை உள்ளவர்கள் வந்து நாங்கள் கல்லூரியை ஆரம்பிக்கிறோம்; நீங்கள் உதவி செய்யுங்கள் என்று இதுவரை யாரும் கேட்கவும் இல்லை கேட்டால் அரசு மறுக்கவும் மறுக்காது.

கேள்வி : அப்படிப்பட்ட முடிவு நாங்கள் கொண்டுவந்தால் நீங்கள் எங்களுக்கு எந்த வகையில் உதவுவீர்கள் ?

அமைச்சர் : பிற முறைகளுக்கு எந்த வகையில் உதவி செய்கிறோமோ அந்த அளவிற்கு உதவுவோம்.

கேள்வி : தமிழகத்தில் 22 ஆயிரம் சித்த வைத்தியர்கள் இருக்கிறார்கள். அதில் விரல் விட்டு எண்ணக் கூடிய மருத்துவர்கள் இப்படிப்பட்ட சித்த மருத்துவக் கல்லூரி ஏற்படுத்த ஆர்வமுடையவர்களாக இருக்கின்றனர். அவர்கள் இரண்டு அல்லது மூன்று லட்சம் அளவில் நிதி திரட்டித் தரக்கூடிய அளவிற்குச் செயல்படுவார்கள். அப்படித் திரட்டித் தரும்போது ஆயுர்வேத மருத்துவ முறைக்குக் காட்டும் அதே சலுகைகள்தான் காட்ட முடியுமா அல்லது சித்த மருத்துவத்திற்கென கூடுதல் சலுகை காட்ட முடியுமா?

அமைச்சர் : ஒரு 'பாலிஸி' என்று எடுக்கும்போது எல்லோருக்கும் சமமாக பாரபட்சம் இல்லாது நடப்பதில் தவறில்லை என்று நினைக்கிறேன். பாரபட்சமின்றித்தான் நடக்க வேண்டும்

கேள்வி : அப்படியானால் மத்திய அரசு ஆயுர்வேத மருத்துவ முறைக்குக் காட்டிய சலுகைகளை சித்த மருத்துவ முறைக்குக் காட்டாதது பாரபட்சமல்லவா ?

அமைச்சர்: அப்படியல்ல! சித்த மருத்துவமுறைக்கான நம் உரிமைகளை கோராமல் இடையில் விட்டுவிட்டோம். மேலும் நம்முடைய மருந்துகளை எல்லோரும் ஏற்றுக்கொள்ளும் வகையில் இன்றும் கொண்டுபோய் வைக்கவில்லை. 27 மருந்துகளை மத்திய அரசு ஏற்றுக்கொண்டுள்ளது. காரணம் அந்த 27 மருந்துகளை அவர்கள் ஏற்றுக்கொள்ளும் வகையில் செய்துள்ளோம். இன்னும் கூட பல formula வெளிப்படையாக கூறப்படவில்லை. ரகசியமாகவே வைத்திருப்பதால் இன்றும் ஏற்றுக்கொள்ளப் படாத அங்கீகரிக்கப்பட்ட பார்முலாவாக அறிவிக்கப்படவில்லை. அந்த மருந்து முறைகளை வெளியில் சொல்கின்ற அளவிற்கு மனப் பக்குவம் அடையும்போதுதான் உலகெங்கும் இம்முறை பரவும். இன்றைக்கு ஆங்கில மருந்துகளை எடுத்துக் கொண்டீர்களானால் எந்தெந்த மருந்துகளில் என்னென்ன Combinations மருந்துகள் கலந்துள்ளன என்று கொடுக்கின்றார்கள். அதேமாதிரி ஆயுர்வேத மருந்திலும் அந்தபெட்டி மீது அது எப்படி தயாரிக்கப்படுகிறது என்று கொடுத்திருக்கிறார்கள். ஆனால் சித்த மருந்துகளில் சிலவற்றிற்குத்தான் கொடுக்கிறார்கள். சிலவற்றிற்குக் கொடுப்பதில்லை. நம்முடைய மருந்தை நாலு பேர் கற்றுக்கொள்வார்களே என்ற பயம்தான். நாலுபேர் நம்முடைய முறையை கற்றுக் கொண்டால்தான் அது பரவுமே தவிர கையில் மூடிவைத்துக் கொண்டால் அது ஒருவருடனேயே அழிந்துதான் போகும்.

கேள்வி : மன்னிக்க வேண்டும். தங்கள் கருத்து தவறான அடிப்படையினைக் கொண்டுள்ளதாகக் கருதுகிறேன். இது போன்ற குற்றச்சாட்டு பலராலும் அடிக்கடி கூறப்பட்டுவருகிறது. இந்த சமயத்திலாவது இக் கருத்தினை தவறு என்று கூறிட கீழ்க்கண்ட விளக்கத்தினை கூறுவது என் கடமையாகிறது.

ஆங்கில மருந்துகளின் தயாரிப்பு முறைகள், அடிப்படைகள், சித்த மருத்துவ முறைக்கு முற்றிலும் மாறுபட்டது. ஆங்கில மருந்துகள் பெரும் தொழிற் கூடங்களில் மட்டுமே தயாரிக்கக் கூடியவை. அதனுல் தனியாக யாரொருவரும் ஆங்கில மருந்தினை வீட்டிலேயே செய்ய முடியாது. தலைவலிக்குப் பயன்படக் கூடிய 'பார்முலா' தெரிந்தால் கூட அதனை 'தொழிற்சாலைக்குரிய உபகரணங்கள்' இருந்தாலொழிய செய்ய முடியாது. அதனுல்தான் Aspirin போன்ற பார்முலாவை வெளியிடுகின்ருர்கள். அந்த பார்முலாவில் கூட சில இரகசியங்கள் உள்ளடங்கியே உள்ளன. அதனை 'பேட்டன் மருந்துகள்' என்று நாகரீகமான போர்வையில் மறைத்துவிடுவர். ஆனுல், சித்த மருத்துவத்தில் தலைவலிக்குப் பயன்படும் 'நீர்க்கோவை' மாத்திரையின் பார்முலாவை ஒரு சித்த வைத்தியன் வெளியிட்டால் அதனை யாரும் செய்யலாம். கடைச் சரக்குகளை வாங்கிக் குறிப்பிட்ட முறையில் செய்வானுனல் அவனுக்குத் தலைவலியும் போய்விடும். டாக்டர் கிட்டேயும் வரமாட்டான். இந்நிலையில் அந்த வைத்தியனின் பிழைப்பிற்கு என்ன வழி? இதே மாதிரி ஒரு மருந்து – இரண்டு மருந்தல்ல – ஏறக்குறைய எனக்குத் தெரிந்து 40 மருந்துகளை எந்த ஒரு சராசரி மனிதனும் பார்முலா தெரிந்துவிட்டால், தானே தயாரிக்க முடியும். இப்படிப்பட்ட நிலையில் எந்த சித்த மருத்துவன், தன் பிழைப்பினைக் கெடுத்துக்கொண்டு, 'பார்முலாவை' எப்படி வெளியிடுவான்? வெளியிட வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பதில் நியாயம் ஏதும் இருப்பதாக எனக்குத் தெரியவில்லை.

தொழில் தெரிந்த எந்த சித்த மருத்துவனும், மருந்தின் பெயரைக் கூறினுலே, அதில் உள்ள மருந்துக் கலவைகளைக் கூறிவிடுவான். அந்த அளவிற்கு, சித்த மருந்துகள், மருத்துவர்களிடையே இரகசியம் ஏதுமின்றி வெளிப்படையாகவே உள்ளது. ஆங்கில மருந்துகள் செய்முறைக்கும், சித்த மருந்துகள் செய்முறைக்கும் அடிப்படைகள் வெவ்வேறு. ஆங்கில மருத்துவக் கண்ணேட்டத்துடன் சித்த மருத்துவத்தை அளத்தல் பொருத்தமானதாக எனக்குப் படவில்லை.

(தொடரும்)

(நீண்ட நெடும் பேட்டி காரணமாக இந்த இதழில் முடிக்க இயலவில்லை.) புகைப்படத்துடன் கூடிய அமைச்சரின் எஞ்சிய பேட்டிக் கட்டுரை அடுத்த இதழில் நிறைவெய்தும்.

அமைச்சர் ஆர். எம். வீரப்பன் அவர்களின் மூலிகை ஆர்வம்

— ◎◎ —

பொதுவாக, தற்போதைய அரசின் அமைச்சர்களில் பலரும், மூலிகைகளின் வளர்ச்சியில் மிகுந்த ஈடுபாடும், அறிவும் கொண்டுள்ளமை குறித்து மூலிகை மணி பெருமை அடைகிறது; பாராட்டுகிறது.

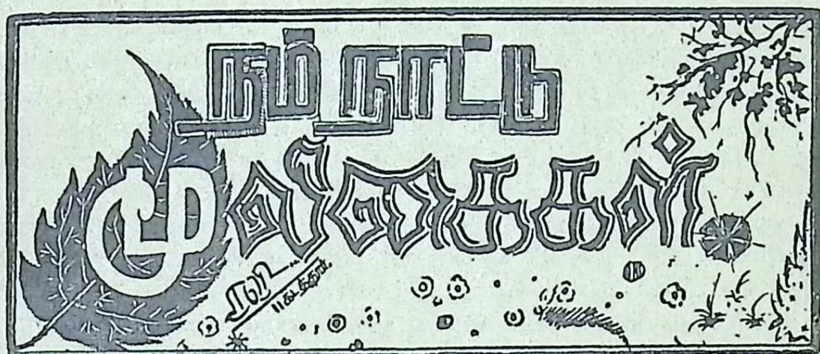
அண்மையில், அறநிலைய — சுற்றுலாத்துறை அமைச்சர் ஆர். எம். வீரப்பன் அவர்கள், மூலிகைகளைப் பற்றிக் கீழ்க்கண்டவாறு கருத்துரைத்ததுடன் அரிய ஆராய்ச்சிக் குறிப்பினையும் மேற்கோள் காட்டியுள்ளார்.

"மலைவாசஸ்தலங்களில் உள்ள மூலிகைகளின் மருத்துவத் தன்மைகளைப் பற்றி வன இலாகாவும், மருத்துவ இலாகாவும் ஆராயவில்லை என்றும், அவர் குறை கூறினர். இந்த மூலிகைகளின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி டாக்டர் ரைட்டும், கிழக்கு இந்திய கம்பெனியும் வெளிப்படுத்தியிருப்பதாகவும் வீரப்பன் அவர்கள் குறிப்பிட்டார்." —(தினமணி, ஜூலை 23, 1978)

அமைச்சர் வீரப்பன் அவர்கள் செயலாற்றல் மிக்கவர் என்று கூறப்படுகிறது. மலைகளில் வளரும் மூலிகைகளைப் பற்றிய டாக்டர் ரைட் மற்றும் கிழக்கிந்திய கம்பெனியாரின் அறிக்கையையும் அவர் படித்துள்ளமை மேற்கண்ட செய்தியின் வாயிலாகத் தெரிகிறது.

எனவே, வெறும் பேச்சாக இதனை அவர் விட்டு விடாமல். டாக்டர் ரைட் அவர்களின் கருத்தினைச் செயலாக்கும் வகையில், 'மூலிகை வல்லுநர் ஆய்வுக் குழு' ஒன்றினை அமைத்து, மூலிகை வளத்தை நாட்டில் பெருக்கிட உரிய நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டுகிறோம்.

மெக்ஸிகோவில், 'மூலிகை ஆய்வுக் கழகம்' ஒன்று அரசினரால் நடத்தப்பட்டு உலகெங்கும் உள்ள பல்வேறு மூலிகைகளைப் பல நோய்களுக்கு மருந்தாக்கும் முறைகளை ஆய்வு செய்து வருகின்றனராம். அதேபோல் தமிழகத்தில் ஒரு மூலிகை ஆய்வு நிலையம் அரசினரால் அமைக்க அமைச்சர் வீரப்பன் அவர்கள் வழி வகுத்தால் மூலிகை மணி மகிழ்ச்சியுறும். —க. வே.



வாதுமை

ALMOND

(Prunas Amygdalus)

219-வது மூலிகை

உயிர் வாழ்வுக்கும், உடல் வலிமைக்கும் ஊட்டச்சத்து அளிக்கும் இயற்கை உணவு முறைகள் ஏராளமாக நம் நாட்டில் பண்டைக் கால முதலே நிலவிவருகிறது. இன்று செயற்கை முறையில் எத்தனையோவித 'Tin Food' வந்தபோதிலும் இன்றைய மனிதன், இயற்கை உணவு முறைகளைப் பின்பற்றி திடமுடனும் நலமுடனும் வாழ்ந்த முன்னோர்க்கு ஈடாகான். காரணம், வெளிப்படையானது. முந்தையோர் உணவில் பசுமையான தாவர உணவு முதலிடம் பெற்றது. ஆனால் Synthetic Process முறையில் தயாரிக்கப்படும் உணவில், இரசாயனங்களே முதலிடம் பெறுகின்றன. அவ்வகையில் நிலையான, சீரான சத்துக்களை தாவர உணவுகள்தான் தரமுடியும் என்பதற்கு 'வாதுமை' எனும் 'பாதாம்' மூலிகையே உறுதியான சான்றினைத் தரும்.

வளர் சிதை மாற்றங்களுக்கு வேண்டிய ஊட்டச் சத்துக்களையும், இரத்தத்தில் இருக்க வேண்டிய தாது பலத்தையும் பெருக்குவதற்கு சிறந்த உணவுத் தாவரமாகத் திகழ்கிறது 'வாதுமை.'

பொது விவரம்

கடுக்காய், தான்றிக்காய் போன்ற நம் நாட்டு மூலிகைகளின் வரிசையில் எண்ணத் தக்கது, வாதுமை! மர வகையைச் சார்ந்த

'வாதுமை' மருந்துக்காகவும், உணவுக்காகவும் பெரிதும் பயனுகிறது. சிறு மர வகுப்பைச் சார்ந்த 'வாதுமை' 30 அடி உயரம் வரைக்கூட வளரக்கூடும். இலைகள் ஈட்டி வடிவத்தில் சிறிதளவு ஒரு பக்கம் வளைந்து, மிகச் சிறிய பற்களுள்ள விளிம்புள்ளதாக இருக்கும். பள பளப்பாகவும் இருக்கும். பூக்கள் சாதாரணமாகத் தனித் தனியாக இலைகள் உண்டாவதற்கு முன்பே பூத்துவிடும். பெரியவையாகவும், வெளுப்பான செந்நிறமுடையனவாகவும், பகட்டாகவும் இருக்கும். இதன் கனி சிகப்பாகவும் கடினமான ஓட்டுடனும், உள் தசையுடன் இருக்கும். கனி முதிரும்போது ஓட்டின் புறத்தோல் உதிர்ந்துவிடும். உள்ளிருக்கும் விதையைப் பழுப்பு நிறமான மெல்லிய தோல் மூடி யிருக்கும். உள் பருப்பு வெளிர் மஞ்சளாக இருப்பதை எல்லோரும் பார்த்திருப்பர்.

மருந்துக்கும், உணவுக்கும் பயனுகும் 'வாதுமை' இருவகையுடை யது. கசப்பு வாதுமை, இனிப்பு வாதுமை என இருவகைப்பட்ட வாதுமை யில், கசப்பு வாதுமை நஞ்சுத் தன்மை உடையது. எனவே, இதனை உண்பதற்குப் பயன்படுத்தமாட்டார்கள். இனிப்பு வாதுமை மட்டுமே உணவாகப் பயன்படுகிறது. என்றுலும், இருவகை வாதுமைகளும் மருத்துவத்திற்குப் பயனுகிறது.

பொதுக்குணம்

கசப்பு வாதுமையின் குணம்

பெரும்பான்மையாக மேற்கிந்திய நாடுகளில் மட்டுமே வளரக் கூடிய கசப்பு வாதுமை பொதுவாகத் தோற்றத்தில் இனிப்பு பாதாம் பருப்பைப் போலவே இருந்தாலும் கசக்கும். மேலும் இது நஞ்சுத் தன்மைக் கொண்டது. அதனுல் இதனை உணவில் சேர்க்கமாட்டார் கள். என்றுலும் இதன் பருப்பையும், அதிலிருந்து கிடைக்கும் எண்ணெயையும் மருந்தாகப் பயன்படுத்துவர்.

புண்களிலுள்ள அழுக்கினை அகற்றவும், உள்ளுறுப்புக்களின் அழற்சியை ஆற்றவும் உடல் வறட்சியைப் போக்கவும், மலச்சிக்கலை அறுக்கவும் கசப்பு வாதுமை பயனுகிறது.

பயன் முறைகள்

பேன்கள் அகல

அழுக்கு காரணமாக உடலில் சேரும் பலவகையான பேன்களையும் போக்கிட கசப்பு வாதுமை பருப்பை எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டரைத்து

பேன் உள்ள இடத்தில் தடவி வர அவை அகலும். இவ்வாறு சொறி, சிரங்குகளுக்கும் பூசிவர அவை ஆறும்.

சருமத்தின் மீது வரும் நமைச்சொறி, சருமத் தடிப்பு ஆகியவற்றிற்கு இதனை இரவில் அரைத்துப் பூசிக் காலையில் குளிக்க அவை நீங்கும். கசப்பு வாதுமையிலிருந்து எடுக்கும் எண்ணெய், ரணங்கள், புண்கள் ஆகியவற்றை ஆற்றும் தன்மை படைத்தமையால் இதனை 'ரணக் களிம்பு' செய்வதற்குரிய வீரிய மருந்தாகக் கருதி அதில் சேர்ப்பர்.

இனிப்பு வாதுமை

மேற்கு ஆசியாவிலும், ஆப்கானிஸ்தானத்திலும் இந்தியாவில் காஷ்மீர், பாஞ்சாலம் ஆகிய மாநிலங்களில் பெரிதும் வளர்க்கப்படும் இனிப்பு வாதுமை நம் நாட்டு மக்களின் உணவிலும், மருத்துவத்திலும் அதிகமாக பயனாகிறது. இதன் உள் பருப்பு, அதிலிருந்து எடுக்கப்படும் எண்ணெய், பிசின், ஓடு ஆகியவை மிகுந்த பயனளிப்பவை ஆகும்.

பொதுக்குணம்

இனிப்பு சுவையுடைய இதன் பருப்பு உடலுக்குக் குளிர்ச்சி தர வல்லது. அழற்சியைப் போக்க வல்லது. உடலுக்கு உரமளிப்பது. இதன் எண்ணெய் தேக அனலை நீக்கும். மலச்சிக்கலைப் போக்கும். காம வேட்கையைத் தூண்டி இல்லற இன்பத்தைப் பூரணமாகப் பெற உதவும்.

பயன்படும் முறைகள்

பருப்பு

பாதாம் பருப்பு எனப்படும் இந்த இனிப்பு வாதுமை பருப்பினை 2 எடுத்து அத்துடன் 1 ஸ்பூன் கசகசா வைத்து மைபோலரைத்து 1 தம்ளர் பாலில் கலந்து காய்ச்சி வடிகட்டி சீனிக்கல்கண்டு சேர்த்து 1 தம்ளர் வீதம் தினசரி காலையில் வெறும் வயிற்றில் பருகி வர ரத்தம் அபி விருத்தி அடைந்து உடல் உரம்பெறும்; புத்துணர்வு பரவும்; உடல் எடை கூடும்.

தாது பலக்குறைவு உடையவர்கள் இத்துடன் கருவேலம் பிசின் சிறிது சேர்த்தரைத்துப் பாலில் கலந்து இரவில் பருகிவர தாது வலிமை அடைந்து குழந்தை பெற வாய்ப்பு ஏற்படும்.

மலச்சிக்கல் அகல

பாதாம் பருப்பு மூன்றுடன் அத்திப்பழம் இரண்டு வைத்து அரைத்து 2 ஸ்பூன் தேன் கூட்டி இரவு படுக்கச் செல்லுமுன் உட்கொள்ள மலமிளகும். மலச்சிக்கலே வராது. அத்துடன் தொண்டைக் கம்மல், இருமல் ஆகியனவும் விலகும். கண் படலம், நரம்புத் தளர்ச்சி, வயிற்றுக் குன்மம் ஆகிய நோயுடையவர்கள் அன்றாடம் இனிப்பு வாதுமையை உணவில் சேர்த்து வர அந்த உபாதைகளிலிருந்து விடுபட்டு நலம் பெறலாம்.

பாதாம் எண்ணெய்

மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கக்கூடியது பாதாம் எண்ணெய். தேவையானபோது இதனை வாங்கி வைத்துக்கொண்டு, காலையில் பால் அருந்தும்போது 2 சொட்டு மட்டுமே கலந்து பருகலாம்.

இவ்விதம் செய்வதால் உடல் பலம் பெறுவதுடன், சருமமும் பளபளப்பேறும். இரவு படுக்கச் செல்லுமுன் பாதாம் எண்ணெய் கைகளில் குழைத்து முகத்தில் சமமாக தேய்த்து வரலாம். சர்மம் மிருதுவாகும்.

மாதுளம் பழச்சாறில் 2 முதல் 5 துளி வரை பாதாம் எண்ணெயை கலந்து பருகிவர கப இருமல் ஒழியும், பல்வேறு நஞ்சுகள் முறியும். பெரும்பாலும் ஆங்கில மருந்துகளை உட்கொண்டதன் விளைவாக வரும் பின் விளைவுகளை முறிக்க மேற்கண்ட முறையில் இந்த எண்ணெயை உட்கொள்ளலாம். உடலில் அவ்வப்போது பல்வேறு காரணங்களால் ஏற்படும் அதி உஷ்ணத்தைக் குறைக்க 1 அவுன்ஸ் பாலில் ஒரு துளி பாதாம் எண்ணெய் கலந்து உட்கொள்ள சூடு குறைந்து சம சீதோஷ்ணம் ஏற்படும்.

பிசின்

பாதாம் பருப்பைப்போல் பலவகை நோய்களுக்கும் மருந்தாகப் பயன்படுவது வாதுமை பிசின். பல்வகைப் பிணிகளுக்கும் அரு மருந்தாகிறது.

காச நோயினால் ஏற்படும் தீவிர இருமல், வெட்டை காரணமாக ஏற்படும் மூத்திர எரிச்சல் ஆகியன வாதுமை பிசினை உட்கொள்வதால் விலகும். வாதுமை பிசின் 2 கிராம் எடுத்துப் பொடி செய்து, பாலில் உட்கொள்ள மேற்கண்ட நோய்கள் விலகும்.

கடைகளில் 'வாதுமை பிசின்' என்று கேட்டு வாங்கவும். பாதாம் பிசின் என்று விற்கப்படும். பிசின் வேறு: அதற்கும் இதற்கும் தொடர்பில்லை

வாதுமை ஓடு

வாதுமை மரத்தின் கனி ஓட்டினை வேண்டிய அளவு சேகரித்து எரித்து கரியாக்கி சலித்து வைத்துக்கொண்டு, பல் தேய்த்து வர பற்கள் வெண்மையாகும். ஈறுகள் வலிமையடையும்,

'பாதாம்' பால்

திருமணமானவர்களுக்கும், இளைஞர்களுக்கும், நீடித்த நோயாளிகட்கும் வயிற்றுப் புண் காரணமாக அவதி அடைவோர்க்கும், தாது வலிமை பெற விழைவோர்க்கும் என்றும் புத்துணர்ச்சியுடன் வாழ விழைவோர்க்கும் தினசரி 'பாதாம்' பால் பருகிவர உடல் உரமும், வலிவும் பெற்று மகிழலாம். நோய்க்கு மருந்தாகவும், உடல் வளர்ச்சிக்கு உரமாகவும் பயன்படுவதில் இனிப்பு வாதுமை 'இரட்டைக் குழல் துப்பாக்கிபோல்' பயனுகிறது என்பதில் ஐயமில்லை.

அடப்பம் விதையாம்வாது மைப்பருப்பி னாலே
மடற்பெரிய கண்படலம் மாறும்—சடக்கெனவே
புண்மேற் கொழுப்பகலும் போகமுண் டாகுமென
மன்மேற் புகல்வார் மகிழ்ந்து, (அ. கு)

பச்சையப்பர் கல்லூரி முதல்வரின் மூலிகை ஆர்வம்

நம் நாட்டு மூலிகைகள் மீது பல்வேறு வகைப்பட்ட மக்களும், அவரவர் திறனுக்கேற்ப பற்று வைத்துள்ளமை பாராட்டத்தக்கதாகும். அவ்வகையில் மிகவும் பாராட்டத்தக்க சிறப்பினை, பச்சையப்பர் கல்லூரி முதல்வர் டாக்டர் சுப. சண்முகநாதன் பெறுகின்றார். 4000க்கும் மேற்பட்ட மாணவர்களின் அன்றாட பிரச்னைகளைக் கவனிக்க வேண்டிய பொறுப்பில் உள்ளவர் அவர்; அத்துடன் பல்கலைக் கழகப் பணிகளும், பிற கல்விப் பணிகளும் ஆற்றி வருகின்றார். ஒவ்வொரு வினாடியையும் விரயமின்றி பயன்படுத்தும் டாக்டர் சண்முகநாதன் அவர்கள், மூலிகைகள் மீதும், மூலிகை மணி, மீதும் தனிக் கவனம் செலுத்துவது வியப்பிற்குரிய செய்தியாகும்.

அண்மையில், டாக்டர் சண்முகநாதன் அவர்களைச் சந்தித்த போது, "கடந்த மாத மூலிகை மணியில், 'அலரிச் செடி' பற்றிக் குறிப்பிட்டிருந்தீர்களே! அதில் ஒன்றைக் குறிப்பிடவில்லையே. அலரிச் செடியின் வேர்தான் நஞ்சு என்று குறிப்பிட்டிருந்தீர்கள். ஆனால், நம்ம கிராம மக்களிடையே 'அலரி விதை' மிகவும் கொடிய விஷம் என்பது பிரசித்தமாயிற்றே. அதனை அரைத்து உண்டு, தற்கொலை புரிந்துகொள்ளும் செய்திகளை நீங்கள் படித்திருப்பீர்களே! அதனையும் உங்கள் கட்டுரையில் குறிப்பிட்டிருக்கலாமே!" என்று முதல்வர் என்னிடம் குறிப்பிட்டார்.

'ஐயா, கிராம வழக்கில் இருக்கின்றதே தவிர, மருத்துவ நூல்களில் 'அலரி விதை' நஞ்சு என்பதற்கு ஆதாரமில்லாததால் குறிப்பிடவில்லை' என்றேன் நான்.

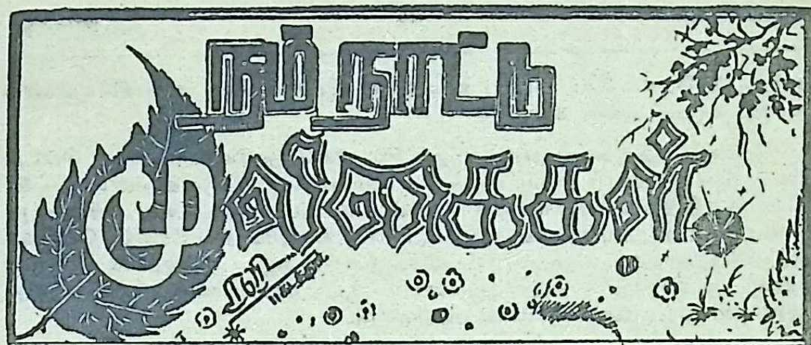
"அப்படி அல்ல! மருத்துவ நூல் ஆதாரங்கள் இருப்பதுடன், நடைமுறை வழக்கில் இருப்பதையும் குறிப்பிட்டு எழுதுவது ஒன்றும் தவறில்லை. எவ்வளவோ அனுபவ முறைகள் அறிவியல் ஆய்வு செய்யப்படாமலே உள்ளன. அவற்றைப் பொய்யென்று தடுத்து ஒதுக்கி விட முடியாது. காலப்போக்கில் அதனை ஆராய்ச்சி செய்யலாம்."

எனவே, நடைமுறை வழக்கில் உள்ளவற்றை 'நூல் ஆதாரம் இல்லை' என்று கூறி ஒதுக்க வேண்டாம். 'கிராமத்தில் உள்ள நடைமுறை பழக்கம்' என்று குறிப்பிட்டு எழுதுவதில் தவறில்லை'—என்று மேலும் அவர் விளக்கினார்.

ஆராய்ச்சிப் பேரறிஞர் ஆகிய முதல்வர் டாக்டர் சண்முகநாதன் அவர்கள் கூறிய கருத்தில் நியாயம் இருப்பதை உணர்ந்தேன். எனவே, " 'அலரி விதை, உயிரைக் கவரும் நஞ்சுத் தன்மையுடையது என்பதை கிராம மக்களின் தற்கொலைப் பழக்கத்திலிருந்து தெரிய வருகிறது"— என்ற செய்தியை வாசகர்கள் கடந்த இதழ்க் கட்டுரையுடன் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டுகிறேன்.

மிகப் பெரிய கல்லூரியின், முதல்வராகப் பொறுப்புடன், பொறுமையுடன் பணிபுரிந்து வரும் டாக்டர் சுப. சண்முகநாதன் இக்குறிப்பினை ஆர்வமுடன் நல்கியிருப்பது கண்டு மூலிகைமணி பெருமையுறுகிறது; அவரின் ஆராய்ச்சி நெறியும், மூலிகை ஆர்வமும் பாராட்டுதற்குரியது என்பதனை மகிழ்வுடன் குறிப்பிடுகிறோம்.

—க. வே.



சோழிக் கீரை

(சதகுப்பை)

ANETHUM SOWA

(Peucedanum Gravecans)

220-வது மூலிகை

சதகுப்பை சமையல் வஸ்துவல்ல. ஆனால் நாட்டு மருத்துவ முறையில் பலவித நோய்களுக்குப் பயன் தரும பிரதான மருந்து. எல்லா நாட்டு மருந்துக் கடைகளிலும் கிடைக்கக் கூடிய வஸ்து. ஆனால் இதை என்னமோ ஏதோவென்று எண்ணிட வேண்டாம். வீட்டுப் பழக்கத்தில் சமையலில் சீரகம் எத்துணை உதவியாகிறதோ! அதுபோல் —மருத்துவத்தில் சதகுப்பை உதவியாகும். சீரகத்தின் அளவே இருக்கும். இதன் விதை சோழிக் கீரையின் விதை என்று பெயரிடாமல் 'சதகுப்பை' என்றே சித்தர்கள் பெயரிட்டனர். இதுதான் சித்தர்களின் தனிப்பட்ட தன்மை.

சோழிக்கீரைதான் உங்களுக்கு தெரியும் என்பதை சொல்லாமலே விளங்கும். எல்லாக் காய்கறி கடைகளிலும் சோழிக்கீரை சர்வ சாதாரணமாக உணவுக் கீரையாக விற்கிறது. அதன் விதைதான் 'சதகுப்பை' என்று கூறுவார்கள்.

குப்பை என்று வரும் மூலிகையினங்களில் நல்ல பல மருத்துவப் பயன்களைக் கொண்டுள்ளதை நாம் காணலாம். மேற்கோளாக குப்பை மேனி என்ற மூலிகை. இது குழந்தை முதல் பெரியோர் வரை வரும் நோய்களுக்கு நல்ல மருந்தாகிறது. சத குப்பை – சதம் என்றால் நூறு. உடம்பில் தோன்றும் நூற்றுக்கணக்கான குப்பைகளை (நோய்களை) நீக்க வல்லது என்று பொருள். சித்தர்களின் பரிபாஷைக்கே–பெயரின் பொருள் விளக்கங்கள் அற்புதமாக இருக்கும்.

தமிழ்நாட்டில் சமையலுக்காகச் சோழிக் கீரையைத் தோட்டங்களில் வைத்துப் பயிரிடப்படுகிறது. ஆனால் இது இந்தியாவெங்கும் வெப்பம்

மிகுந்த பிரதேசத்தில் ஈரப்பசையுள்ள இடங்களில் தன்னிச்சையாக வளர்ந்துவரும் பூண்டினமாகும்.

இதன் மருத்துவப் பயன், பூ, இலை, காய் ஆகியவைகள். பொதுவாக இதன் இலையை ஏழை மக்கள் சமைத்து சாப்பிடுகின்றனர். இலை இசிவு அகற்றும் செய்கையைக் கொண்டதாகும். மற்ற பூவும், விதையும் பசியைத் தூண்டவும், உஷ்ணம் உண்டாக்கவும், சிறுநீரைப் பெருக்கவும், வீக்கத்தைக் கரைக்கவும் செயலாற்றுகின்றது அத்துடன் அகட்டு வாய்வு அகற்றவும், ருது உண்டாக்கும் தன்மையும் கொண்டது. கீரைக்கும் இத்தகைய குணவாற்றலுண்டு.

இலை

இலையைச் சிற்றாமணக்கு எண்ணெய்விட்டுக் காய்ச்சி அல்லது வதக்கி தனிச் சாற்றையெடுத்துக் குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் மாந்த நோய்களுக்கு உபயோகிக்கலாம் மேலும், சூதக சன்னி, சூதகக் கட்டு, காக்கை வலிப்பு இவற்றிற்கும் உபயோகமாகும்.

இலையை எண்ணெய் தடவி வதக்கி, கட்டி வீக்கங்களுக்குப் போட சீக்கிரம் பழுக்கும்.

இலையை உலர்த்திச் சூரணம் செய்து நோயாளிகளின் அறையில் புகைக்கச் செய்வது வழக்கம்.

குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் இழுப்பு, ஆசன கிருமி இவைகளுக்கு இலைச்சாற்றில் தேன் அல்லது கோரோசனைவிட்டு 10 முதல் 20 துளி 4 மணிக்கு ஒருதடவை கொடுத்து, மேலுக்கும் பூச மேற் கூறிய நோய் விலகும்.

இலையைக் கஷாயம் செய்து ஒரு குவளை வீதம் பிரசவித்த பெண்களுக்குக் கொடுக்க உதிரச் சிக்கல் அறும்.

இலையை உலர்த்திப் பொடி செய்து சர்க்கரையுடன் கலந்து மூன்று சிட்டிகை கொள்ள கபம், சிரம் நோய், மாந்தாகினி, பீனிசம், மூலக் கடுப்பு ஆகியவை தீரும்.

அளவு : இலை கற்கம் ஒரு சுண்டை; இலைச் சாறு ஒரு தேக்கரண்டி; இலை கஷாயம் 25 முதல் 50 மில்லி; இலைத் தீனீர் 25 மில்லி.

இரத்தத்தின் நஞ்சு முறிய

உடல் கழிவுகள் முறையாக வெளியேறுவிட்டால் இரத்தம் நஞ்சாகக் கூடும். இதற்கு என்ன செய்யலாம்?

எலுமிச்சம் பழம் தெரியுமல்லவா ? அதன் பழரசத்தை தண்ணீரில் கலந்து 1 டீஸ்பூன் தேன் கலந்து பருகுங்கள். கழிவுகள் வெளியேறும் இரத்தத்தின் நஞ்சு முறியும். காலை, மாலை, இரு வேளை 10 நாட்கள் செய்து வந்தால் போதுமானதாகும்.

விதை

சதகுப்பையை சுத்தம் செய்து, இடித்து, பொடித்து 10 கிராம் முதல் 30 கிராம் வரை எடுத்து 200 மில்லி வென்னீரில் கலந்து ஊறல் கஷாயமிட்டு இரண்டு மூன்று தடவையாகக் கொடுக்க குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் மாந்தம், வயிற்றுக் கோளாறு, பெரியவர்களுக்குண்டாகும் வயிற்றுப் பொருமல், குன்மம், வயிற்றுவலி நீங்கும். அத்துடன் தெளிந்த சுண்ணாம்பு நீரைச் சேர்த்துக் கொடுக்க அதிக பயனைத் தரும்.

விதையை அரைத்து வென்னீர் ஆவியில் வேகவைத்து இதன் வேருடன் கூட்டி கீல்வாதத்துக்குப் பற்றுப்போட நோயெல்லாம் பறந்து போகும்.

பூ

சதகுப்பைப் பூ ஒரு பங்கும், தண்ணீர் 20 பங்கும் சேர்த்து, கீழ்க் கண்ட வியாதிகளுக்குக் கொடுக்கலாம். இது சகலவித வயிற்றுக் கோளாறுகளையும் குன்ம நோய்களையும் தீர்க்கும்.

கருச் சிதைவுக்கு

சோழிக்கீரையின் இலையை இரண்டு முதல் ஐந்து நாட்கள் உண்டு வந்தால் இளங்கரு கலைந்துவிடுவதாகக் கருதப்படுகிறது.

நாள்பட்ட உதிரச் சிக்கலுக்கு

கருத்தரிக்காமல், உதிரச் சிக்கல் காரணமாக, மாத விலக்கு சரிவர ஆகாமல் அவதிப்படுவோர்க்கு,

சதகுப்பை	—	35 கிராம்
கருஞ்சீரகம்	—	,,
மரமஞ்சள்	—	,,

ஆகியவற்றைப் பொடித்து அரைத்து, அத்துடன் 100 கிராம் வெல்லம் சேர்த்து கலந்து மைய அரைத்து, அதில் சுண்டைக்காயளவு காலை, இருவேளை சோம்புக் குடிநீர் அனுபானத்தில் 3 நாட்கள் குடித்து வர உதிரச் சிக்கல் நீங்கி, இளம் தாய்மார்கள் கருத்தரிக்க வாய்ப்புண்டாகும். இயற்கை முறையில் அமையும் D & C முறையாகும், இம்முறை.

கால் கை வலிப்பு, இளம்பிள்ளை வாதம், சன்னி, வீக்கம் ஆகிய நோய்களுக்குப் பயன்படும் மருந்துகளில் இதனை உபசரக்காக சித்த மருத்துவர்கள் பயன்படுத்துவர்.

சூடான உடம்பினருக்கு இக்கீரை அதிகமாகப் பலன் தராது. எனவே அவர்கள் அதிகம் பயன்படுத்தக் கூடாது. பொதுவாக சோழிக் கீரையை மாதம் 1 முறை பயன்படுத்தினால் போதும். சூட்டுடம்பினர் நெய் சேர்த்து சமைக்கவும்.

வாதமொடு சூதிகா வாதம் சிரசுநோய்
மோதுசெவி நோய்கபநோய் மூடுசுரம்—ஓதுகின்ற
மூலக் கடுப்பு முதிர்பீந சம்போக்கும்
ஞாலச் சதகுப்பை நாடு. —(அ. கு.)

நூல் மதிப்புரை :

நம் நாட்டுச் சித்தர்கள்

ஆசிரியர் : டாக்டர் இரா. மாணிக்கவாசகம்

வெளியிட்டோர் : அன்னை அபிராமி அருள்,
23/6, செல்லம்மாள் தெரு, சென்னை-600 030.
பக்கங்கள் : XVI+328. விலை : ரூ. 12/-

மதிப்புரையாளர்கள் : டாக்டர். ந. சஞ்சீவி
பேராசிரியை திருமதி கிருஷ்ணு சஞ்சீவி.

◎

தமிழ்நாட்டுச் சித்தர்கள்–பதினெண் சித்தர்கள்–பற்றித் தக்கவாறு தெரிந்துகொள்ள இத்தனை நூற்றுண்டுகளாக ஒரு நூல்–உரைநடை நூல்–அறிமுக ஆராய்ச்சி நூல்–இல்லாக் குறையை நீக்கும் நேர்மை–போக்கும் பெருமை–படைத்தது டாக்டர் இரா. மாணிக்கவாசகம் அவர்கள் அறிவோடும் ஆராய்ச்சியோடும் செறிவோடும் தெளிவோடும் எழுதியுள்ள 'நம் நாட்டுச் சித்தர்கள்' என்னும் இந்நூல்! 'தமிழ் நாட்டுச் சித்தர்கள்' என்றே இந்நூலுக்கு ஆசிரியர் பெயரீடு செய்திருக்கலாம்.

இன்றைய தமிழின்–தமிழினத்தின்–தலையாய தேவைகளுள் ஒன்று 'சித்தர் கலைக் களஞ்சியம்.' இக்கலைக் களஞ்சியம் உருவாக ஊக்கம் ஊட்டக் கூடியது டாக்டர் இரா. மாணிக்கவாசகத்தின் 'நம் நாட்டுச் சித்தர்கள்' ஆக்கம்.

பெருந்தமிழ்ப் புலவர் அ. வரதநஞ்சையப்ப பிள்ளை, திருவருட்பா பதிப்பாசிரியர் திரு. அ. பாலகிருஷ்ணப் பிள்ளை ஆகிய இருவரின் ஒரு பெரும் பேரராகவும் விளங்கும் குடும்பப்பெருமையும்; வள்ளலார் மரபினராய் விளங்கும் குடிப் பெருமையும் பெற்ற டாக்டர் இரா. மாணிக்கவாசகம், சித்தர்கள் ஆய்வில் தோய்ந்திருப்பதும் நம் நாடு செய்த நற்றவம். குடும்பப் பெருமையும், குடிப்பெருமையும் வாய்ப்பதும் கூட முன்செய்த நல்வினைப் பயனே.

டாக்டர் மாணிக்கவாசகம், நூற்பொருளை ஆறு இயல்களாகப் பகுத்து விரிவாக ஆராய்ந்துள்ளமையைக் காணலாம். ஆறு அருந்தலைப்புகளைத் தன்னகத்தே கொண்ட 'நம் நாட்டுச் சித்தர்கள்'

நூலின் அதிகாரப் பொருண்மைக்கு ஏற்பப் பக்கங்களின் பாகுபாடும் அமைந்துள்ளன. இவ்வகையில் ஆறு அதிகாரங்களுள்ளும் 'சித்தர்கள் தொண்டு' இயல் அதிகமானப் பக்கங்களாகிய 109 பக்கங்களையும் 'நம் நாட்டுச் சித்தர்கள்' அதிகாரம் 107 பக்கங்களையும் கொண்டிருத்தல் கருதத் தக்கது. மிகக் குறைந்த பக்கங்களாகிய 5 (ஐந்து) சித்தர்கள் காலம் பற்றிய அதிகாரத்திற்கே கிடைத்துள்ளது! ஆம். 'காலம் கடந்த' சித்தர்களின் காலத்தை வரையறுக்க 5 பக்கங்கட்கு மேல் யாரால்தான் நிரப்ப முடியும்?

இனி, 'அணிந்துரை' முதலாக 'நன்றியுரை' ஈருக உள்ள xvi + 8 = 24 பக்கங்கள் பற்றிப் பார்ப்போம்: (1) திரு. நா. மகாலிங்கம் அவர்கள் 'அணிந்துரை' உண்மையிலேயே 'அணிந்துரை' என்ற பெயருக்கு ஏற்ற பெருமை பெற்றுள்ளது. காரணம் திரு. மகாலிங்கம் 'வெறும்' பொருட் செல்வர் அல்லர்; அறிவுச் செல்வர்; அருட்செல்வர். நூலை நன்ருகப் படித்து நூற்பொருளையும் தம் பல காலம் பல துறைப் பயிற்சி, படிப்பு, பட்டறிவு ஆகியவற்ருல் நன்குணர்ந்து தெளிவான—திடமான—திட்பநுட்பமான அணிந்துரை வழங்கியுள்ளார். தொழிலதிபரும், கல்வியாளரும், இராமலிங்கர்பணிமன்றத்தின் தலைவருமாகிய திரு மகாலிங்கம். நூலாசிரியர் 'நன்றியுரை'ப் பகுதியில் 'நான்' (முந்திரிக் கொட்டை போல்) முதலிலேயே-மேலேயே-முந்திக் கொண்டு இருக்க வேண்டாம். 'அது வறுபட்ட முந்திரிக் கொட்டையானுலும்' கட்புலனுக்கும் இரையாகாமல் கழிதல் நலம்.

முதலியல்: சித்தர் - ஒரு விளக்கம்

இப்பகுதியில் ஆசிரியர், அறவோர், அந்தணர் உள்ளிட்ட சான்ருேர் பேரறிவாளரும் ஒரு சாராராகவும், ரிஷி, முனி, சித்தர் ஆகிய மூவரும் ஒரு சாராராகவும் உள்ளனர் என விளக்க உழைக்கிருர். இவ் வேறுபாட்டு விளக்கம் தேவையா? சரியா? 'முனி' என்ற சொல்லைத் தமிழ்ச் சொல்லாகக் காட்டும் ஆசிரியர் பலவகைக் கருத்தும் கூறுகிருர். ஆனுல் மொழியியல் அடிப்படையில் தம் கருத்தை நிறுவவில்லை,

வெறுத்தல்/சினத்தல், வினை அடிப்படையிலேயே 'முனி' பிறந்திருத்தல் வேண்டும்.

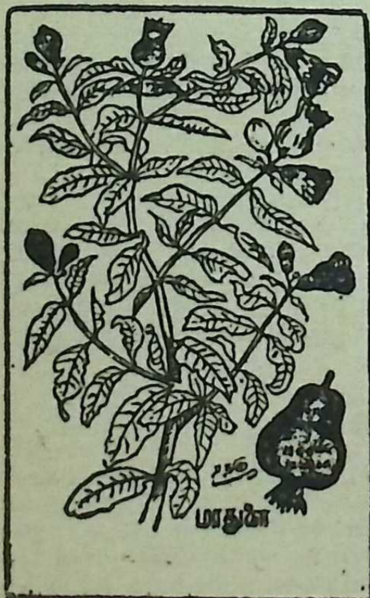
'சித்தர்' என்ற பெயருக்கு ஆசிரியர் தரும் விளக்கங்கள் சிறப்பானவை. இப்பகுதியில் ஆசிரியர் 'சூடாசம்' என்ற சொல்லையும் பொருளையும் சேர்த்து ஆராய்ந்திருந்தால் நன்றாக இருந்திருக்கும். 'மிஸ்டிசிசம்' போன்ற சொற்களை (ஏன்? எச்சொல்லையும்) ஆராயும்போது ஆங்கில மொழிக்கு ஆராய்ச்சிப் பெருஞ்செல்வங்களாய்க் கிடைத்துள்ள (Oxford English Dictionary/Etymological Dictionary) போன்ற கரு ஆலங்களை 'முதற்கண்' முற்றிலுமாகப் பயன்படுத்தல் முறையாகும்.

இரண்டாம் இயல்: தமிழ் நாட்டில் சித்தர் நெறி

இவ்வியலில் ஆசிரியர் தொன்றுதொட்டுத் தமிழ்நாட்டில் வளர்ந்து வந்த சித்தர் நெறி பற்றி விளக்குகிறார். இப்பகுதியில் ஆசிரியர், திருவள்ளுவர் 'திருக்குறள்' பற்றியும் 'அவ்வைக் குறள்' பற்றியும் போதுமான அளவில் குறிப்பிடவில்லை என்றே கூறலாம்.

மூன்றும் இயல்: பதினெண் சித்தர்

18 என்ற எண்ணின் சிறப்பையும் 8 சித்தர்கள் யார் யார் என்பதில் ஆய்வாளர்களிடையே உள்ள கருத்து வேறுபாடுகளையும் இவ்வியலில் ஆசிரியர் விளக்கியுள்ளார்.



புழு வெட்டு நீங்க

புளிப்பு மாதுளை

ஆண், பெண் இருவர்க்கும் முடிவளரும் இடங்களில் தோன்றக்கூடிய கிருமி நோய் புழுவெட்டு. இதற்கு என்ன செய்யலாம்?

கிராமங்களில் காணப்படும் புளிப்பு மாதுளைப் பழச்சாறு எடுத்து அந்த இடங்களில் 10 நாட்கள் தேய்த்து வாருங்கள். புழுவெட்டு ஒழியும். முடியும் புதிதாக முளைக்கும்.

காய்ச்சல் தணிய

'தழுதாழை'

'தழுதாழை' தழை, சாதாரணமாக எங்கும் காணக் கூடியதே. இதன் இலையை இடித்துச் சாறுபிழிந்து 1 அவுன்ஸ் குடிக்க, கடும் காய்ச்சல் கூட விரைவில் தணியும்.



நான்காம் இயல்: நம் நாட்டுச் சித்தர்கள்

நூலின் பெயர் தாங்கி நூலிற்கு நடுநாயகமாக உள்ள அரிய பெரிய இயல் இது. இதில் இருபத்தைந்து சித்தர்களின் வாழ்வையும் தொண்டையும் ஆசிரியர் சிறப்பாக ஆராய்ந்துள்ளார்.

ஐந்தாம் இயல், சித்தர்கள் காலம்

நூலின் எல்லா இயல்களையும் நோக்க மிகச் சுருங்கிய இந்த இயலில் சுருங்காத கால எல்லையை உடையவர்களாகக் கருதப்படும் சித்தர்களின் மொழிநடை துணைக்கொண்டு ஆய்வாளர்கள் கணிக்கும் காலம் பற்றிய கருத்துகளை ஆசிரியர் விளக்கியுள்ளார்.

ஆறும் இயல்: சித்தர்கள் தொண்டு

'நம் நாட்டுச் சித்தர்கள்' நூலின் இறுதியியலாகிய இப்பகுதி உறுதியியல் எனப் போற்றத்தக்க உரிமை, பெருமை உடையது. நூலாசிரியரின் நுண்மாண் நுழைபுலத்திற்குத் தக்க சான்றாய் விளங்குவது இப்பகுதி எனலாம். இதில் ஆசிரியர் சித்தர் பெருமக்களின் பலதுறைத் தொண்டுகளையும் படம் பிடித்துக் காட்டுகிறார்.

ஆராய்ச்சியில், விளக்கத்திற்கே அடிப்படையானது வகை-தொகை. இதைத் திறம்பெறச் செய்து ஆசிரியர் அரிய பெரிய விளக்கங்களைக் கண்டுள்ளமை போற்றற்குரியது.

'நம் நாட்டுச் சித்தர்கள்' நூலுள் ஆசிரியர் தந்துள்ள நூற்றுக் கணக்கான விளக்கங்கள் சித்தர்கள் பற்றி அறிய அவாவும் அனைவருக்கும் 'கைவிளக்கும் கலங்கரை விளக்கும்' ஆகும்.

ஆசிரியரின் விளக்கங்களுள்ளேயே மணிமுடியாக விளங்குவது வள்ளல் பெருமானின் 'தனித்திரு-பசித்திரு-விழித்திரு' பற்றியும், 'வேகாக்கால்-சாகாத்தலை' பற்றியும் வழங்கியுள்ள அறிவிற்கு 'விருந்தும் மருந்தும்' ஆகும் விளக்கங்களே (பக்கம் 237-259) ஆகும். 'போகாப் புனல்' பற்றியும் ஆசிரியர் விளக்கியிருந்தால் இன்னும் நன்றாக இருந்திருக்கும்.

ஆசிரியர் மேற்குறித்த பொருள்கள் பற்றித் தந்துள்ள அற்புதமான விளக்கங்களைப் பற்றி மதிப்புரையில் 'பேச்சு-மூச்சு' விடாமல் 'கும்பகம்' செய்வதே மேல். அவ்விளக்கங்களை மதிப்புரையில் சொல்வது வாசகர்கட்குப் பயன் தரலாம்; நூலாசிரியருக்குப் பயன் தராது! அவர் புகழ் போற்றும் வகையில்/வழியில் அவர் 'பொருள்' பறித்தல் அடாது! எனவே, விலை மதிப்பில்லாத அருப்பெருஞ் செல்வமான சித்தர் ஞானம் பெற ஒரு சிறுதொகை தந்து அன்பர்கள் 'நம் நாட்டுச் சித்தர்கள்' நூலை வாங்கிப் படித்தலே நல்லது; முறையுமாகும்.

'நம் நாட்டுச் சித்தர்கள்' நூலுக்குக் கிடைத்துள்ள அழகிய போர்வை சித்தர்களே மனம் வைத்துச் செய்த மணம்போலும்! இப்படம் எங்கிருந்து எடுக்கப்பட்டது என்ற குறிப்பை அட்டையின் உள் மடிப்பில் தந்திருந்தால் நன்றாக இருந்திருக்கும். நண்பர் க. வேங்கடேசன் கற்ற தொல்பொருள் கலையும் களித்திருக்கும்! சித்தர் ஆய்வில் சித்தமெல்லாம் சேர்த்துள்ள நண்பர் க. வேங்கடேசன் தனித்தனி சித்தர்கள் படங்களையும் தொகுத்து விவரங்களுடன் சில பக்கங்களில் அச்சிட்டிருந்தால் அழகாக இருந்திருக்கும். எல்லாம் இப்பதிப்பை வாங்கித் தீர்ப்பதைப் பொறுத்துதான் என்று அவர் பேசாமல் பேசுவது சரிதான்!

எவ்வாறாயினும் டாக்டர் இரா. மாணிக்கவாசகம் அவர்களின் 'நம் நாட்டுச் சித்தர்கள்' பொற்குடம்.

முழுவதும் சிந்திக்கவும் முற்றிலும் செரிமாணிக்கவும் உரிய தக்க இந்நூலை — தமிழ்நாட்டுச் சித்தர்கள் பற்றிய தனிநூலை தலைநூலை — தந்த டாக்டர் மாணிக்கவாசகம் அவர்கட்குத் தமிழுலகம்என்றென்றும் நன்றி பாராட்டக் கடமைப்பட்டுள்ளது.

உயர்கல்வித் துறையிலும் உயராராய்ச்சித் துறையிலும் 'சிறப்பாய்வே' (Specialization) இந்நாளில் பெரிதும் போற்றப்படுகிறது. இவ்வகையில் டாக்டர் மாணிக்கவாசகம் அனைத்துலகப் புகழை அண்மைக் காலத்திலேயே பெற்று நம் நாட்டுச் சித்தர்கட்கும் நமக்கும் பெரும்புகழ் தேடித் தரத் திருவருள் புரியவேண்டும என்று சித்தர்கட்கும் சித்தராய் விளங்கும் சித்தனை வேண்டுவோமாக! ஃ ஃ ஃ

சய நோய்க்குச் சூரணம்

காசநோய் எனப்படும் சய நோய்க்கு, கடுக்காய் 100 கிராம், திப்பிலி, சித்தரத்தை, சாதிக்காய் ஆகியன 75 கிராம் சம அளவு எடுத்து, லேசாக வறுத்து, இடித்துத் தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு, காலை, மாலை, இருவேளை மூன்றுமுதல் 5 சிட்டிகை அளவு தேனில் குழைத்துண்டு வர, சய ரோகத்தில் காணும், இருமல், கோழை ஆகியன விலகும்.

'அலர்ஜி' என்றால் என்ன?

— டாக்டர் நாகபூஷணம் —

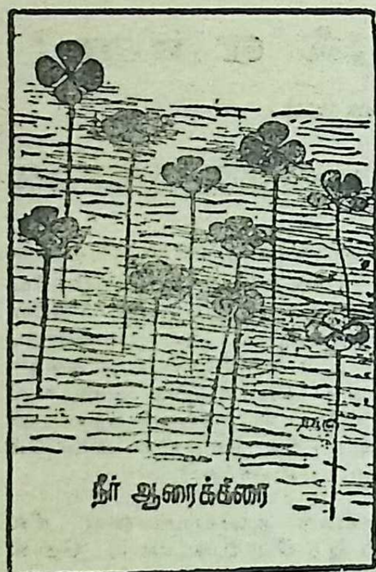
"ஒரு மனிதனின் உணவு இன்னொருவனுக்கு விஷம்" என்று லுக்ரிஷியன் என்னும் தத்துவஞானி கி. பி. முதல் நூற்றாண்டிலேயே கூறினான். அலர்ஜி என்று எடுத்துக்கொண்டால் இந்த விஷயம் நினைவுக்கு வருகிறது. வைத்திய விஞ்ஞானக்கருத்துப்படி அலர்ஜி என்றால், "மனிதன் தன்னைச் சுற்றியுள்ள அபாயம் இல்லாத சில பொருள்களின் சிறிது மாறுபட்ட நிலையினால் கூட அதிகமான பாதிப்பு அடைவது (Hyper-sensitivity)" என்று அர்த்தம். இந்தப் பொருள்கள் நோயாளியின் உடலை அடையும்போது விஷமாக மாறிக் கெடுதலை விளைவிக்கின்றன. இவற்றை அலர்ஜீன் (Allergenes) என்பார்கள்.

அலர்ஜியினால் உண்டாகும் சில நோய்கள் அபாயமானவை சில சமயம் மரணம் சம்பவிக்கும் அளவுக்கும் இது போய்விடலாம். தோல் சம்பந்தமான நோய் போன்றவை அலர்ஜியினால் வருபவை.

அலர்ஜியில் பலவகை: ஆஸ்துமா நோயில் சுவாசக் குழாய்களும் பையும் எக்ஸிமா (Eczema) போன்ற நோய்களில் தோலும் பாதிப்புக்கு ஆளாகின்றன. இந்த மாதிரி, நோய்களால் பாதிக்கப்படும் அங்கங்களை ஷாக் ஆர்கன் (Shock organs) என்பார்கள்.

விஷக்கிருமிகளால் உண்டாகும் அலர்ஜிகளைத் தவிர மனிதனுக்கு அபாயத்தை உண்டு பண்ணும் வேறு வகைப் பொருள்களும் உண்டு. அவை வீட்டில் அடையும் தூள், நாய்க்குடை, காளான்களிலிருந்து வரும் உயிரணுக்கள், கழுதை, குதிரை, நாய் போன்ற பிராணிகளின் தோலிலிருந்து உதிரும் கிருமிகள், சில ரஸாயனப் பொருள்கள், பெனிஸிலின், ஸ்ட்ரெப்டோமைசின், ஆஸ்பிரின் முதலிய மருந்துகள் போன்றவை. ஆகாரங்களான முட்டை, மீன், வெங்காயம், பால் இவை சிலருக்கு அலர்ஜியை உண்டு பண்ணும். இவை தவிர அலங்காரப் பொருள்களான லிப்ஸ்டிக், முகப் பௌடர், க்ரீம், சோப், கூந்தல் தைலம் போன்றவையும், உடுத்துக் கொள்ள உபயோகப்படுத்தும் டெரிலின் துணிகளும், பிளாஸ்டிக் ரப்பர் பொருள்களும் பாதரக்ஷைகளும் அலர்ஜி உண்டு பண்ணுகின்றன. இவற்றால் தோல் வியாதிகளும், காய்ச்சல், தலைவலி, ஜலதோஷம், இருமல் முதலிய கெடுதல்களும், மூக்கு மூலமாகவோ, வாய் மூலமாகவோ மருந்து தரும் ஊசி மருந்து ஆகியவற்றின் மூலமாகவோ நம் உடலைப் பாதிக்கின்றன. ஒருவனது உடலைப் பாதிக்காமலே இருக்கும் அலர்ஜீன் மற்றொருவனின் நோய்க்குக் காரணமாக இருக்கும்.

எல்லா மனிதர்களுடைய உடலிலும் உள்ளே புகும் விஷப் பொருள்களை அழிக்கக்கூடிய அணுக்கள் (Antibodies) தயாராகின்றன.


நீர் ஆரைக்கீரை

நீர் ஆரைக்கீரை

◎

'நாவிதழ் பந்தலடி
ஒற்றைக்கால் கம்பமடி'.

என்று ஒரு விடுகதைப் பாடல் உண்டு. இது என்ன தெரியுமா? பக்கத்தில் உள்ள நீர் ஆரைக் கீரைதான் இனிப்புச் சுவை யுடைய இக்கீரையை வாரம் இரு முறை சாப்பிட்டு வர, நீரிழிவு நோய் கட்டுப்படும். மேகச் சூடு காரணமாக சிறுநீரில் இரத்தம் கலந்து செல்வதும் நீர் ஆரைக் கீரையால் குணமாகும்.

மனிதனின் உடலில் புதம் விஷ அணு இந்த அணுக்களால் அழிக்கப் படுகிறது. சாதாரணமாக விஷப் பொருள்களும் அதை எதிர்க்கும் இந்த அணுக்களும் புரதங்களாகவே இருப்பதால் இவற்றின் ரசாயனக் கிரியைகள் ஒன்றுக்கொன்று ஏற்றமுறையில் நிகழ்கின்றன.

ஆனால் துரதிருஷ்டவசமாகப் பல மனிதர்களில் சில வகையான விஷ எதிர்ப்பு அணுக்கள் உடலை விஷ அணுக்களிலிருந்து காப்பாற் றாமல், சில அலர்ஜீன்களுக்கு உதவியாக மாறி அலர்ஜியை உண்டு பண்ணுகின்றன. இந்த மாதிரி விஷ எதிர்ப்பு அணுக்களை 'ரியாகின்' (Reagin) என்பார்கள். இந்த மாதிரி, மனிதர்களில் விஷ எதிர்ப்பு அணுக்களை உண்டுபண்ணும் ஜீன்கள் போதுமான அளவு இருப்ப தில்லை.

மனிதர்களில் அலர்ஜியின் செயல் சாதாரணமாகச் சில அங்கங்களை மட்டுமே பாதிக்கும். உதாரணமாக, எக்ஸிமா, ஆர்டிகேரியா நோய் களில் தோலும், தலைவலியில் மைக்ரெய்ன் (Migraine) எனப்படும் வகை யில் மூளையில் ஒரு பாகத்தில் உள்ள ரத்தநாளங்களும், பெரிய குடலில் உண்டாகும் புண்ணில் அதன் உள்தோலும் தொந்தரவுக்கு உள்ளா கின்றன.

அலர்ஜியினால் உண்டாகும் ரியாகின்களினாலும் அலர்ஜீன்களி னாலும் உண்டாகும் கிரியை சில அங்கங்களை மாத்திரம் சார்ந்தது என்றாலும் நம் உடல் முழுவதுமே அதனால் பாதிக்கப்படுகிறது.

அலர்ஜியின் மற்றொரு விசேஷம் என்னவென்றால், சிலரில் இது ஆண்டுகளில் குறிப்பிட்ட சில காலங்களில் மட்டுமே ஏற்படுகின்றது. சளிக் காய்ச்சல் சாதாரணமாகப் பனிக் காலத்தில்தான் வருகிறது. அந்த அலர்ஜீன்களுக்கு உதவியாக அந்த நோயாளிகளின் வேறு சில அம்சங்களும் உள்ளன என்று இதிலிருந்து தெரிகிறது. சாதாரணமாக அலர்ஜீன்களுக்குச் சில அம்சங்களின் உதவி கிடைக்கும்போது 'அலர்ஜி' உண்டாகிறது. ஏன், உடலில் 'அலர்ஜீன்'களின் அளவு அதிகப்பட்டு உதவி அம்சங்களின் அளவு குறைந்தால் கூட 'அலர்ஜி' உண்டாகும் ஆனால் வெறும் உதவி அம்சங்கள் மட்டும் இருந்து 'அலர்ஜீன்'கள் இல்லாமலே இருந்தால் அலர்ஜி ஏற்படாது.

மருத்துவ உலகில், அலர்ஜியை உடனே நோயை உண்டாக்கக் கூடியவை, நிதானமாக நோயைத் தோற்றுவிப்பவை என்று இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கிறார்கள்.

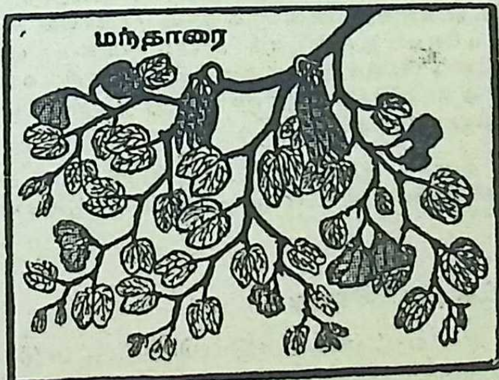
உடனே நோயைத் தோற்றுவிக்கும் 'அலர்ஜீன்'களை அவற்றின் செயலுக்கேற்ப மூன்று விதமாகப் பிரிக்கலாம்.

முதன் முதலில் உடலை அடையும் 'அலர்ஜீன்'களினால் எந்த வியாதியும் தோன்றாது. இரண்டாம் முறையும் அலர்ஜீன்களால் பாதிக்கப்பட்ட பின்னர்தான் நோய் வெளியே தெரியும்.

ஒரு மனிதனின் உடலில் இன்னொருவனின் ரத்தத்தை ஏற்றும் போதோ, சில மருந்துகளை நோயாளிக்குக் கொடுக்கும்போதோ உண்டாகும் 'அலர்ஜி'யில் 'அலர்ஜீன்'கள் கோசங்களின் ஒரு பாகமாகவே மாறித் தம்மை நாசப்படுத்துவதற்கென்று இருக்கும் விஷ எதிர்ப்பு அணுக்களையே அந்த கோசங்களின் நாசத்துக்குப் பயன்படுத்திக்கொள்கின்றன. ⁂ ⁂ ⁂

மந்தாரை

மந்தாரை மலரைப் பற்றிய பாடலை வானொலியில் கேட்டிருப்பீர்கள். அதன் பயன் தெரியுமோ?



கண் பார்வைக் குளிர்ச்சிக்கும், மண்டை வறட்சி நீங்க மந்தாரைமலர், பொன்னாங்கண்ணி, இரண்டையும் அரைத்து நல்லெண்ணெய்யில் காய்ச்சி வாரம் இரு முறை தலை முழுகி வர, [illegible] பெறும். உடல் வறட்சியும் போகும்.

குமுதம் கூறும்
குடும்பக் கட்டுப்பாடு

துளசியே துணை

திருமணமாவதற்குமுன் சுமார் இரண்டு மூன்று ஆண்டுகளாகத் தினசரி காலையில் குளித்தவுடன் கைப்பிடியளவு துளசியைத் தின்று வந்தேன். 1867-ல் எனக்குத் திருமணம் நடந்தது. திருமணமான பின்பும் தொடர்ந்து துளசி தின்று வந்தேன். இவ்வாறு செய்து வரும் போது நான் வழக்கம் போல துளசியைப் பறிக்கப் போகும் தோட்டத்தை விவசாயம் பார்க்கும் பெரியவர், என்னிடம் "தம்பி, உனக்கு கல்யாணமாகிவிட்டதே, இன்னமும் துளசியைத் தின்றுவருகிறாயே, கூடாது" என்று கூறினர். நான் காரணம் கேட்டேன். குழந்தை பிறக்காது என்று கூறினர். நானும் அன்றே துளசியை நிறுத்தி விட்டேன்.

என் பெற்றோர் எனக்குக் குழந்தை பிறக்கவில்லையே என்று கோவில் குளம் என சென்று வருவதும் பிரார்த்தனைகள் செய்வதுமாக இருந்தார்கள். குழந்தை பிறக்காத காரணம் துளசியாகத்தான் இருக்குமோ என்று எனக்கும் சந்தேகமாக இருந்தது. நான் துளசியை நிறுத்திய பிறகு சுமார் 6 அல்லது 7 மாதங்கள் கழித்து என் மனைவிக்குக் குழந்தை உண்டாயிற்று.

எனக்குப் பையன் பிறந்தான். பையன் பிறந்த பின்பு நான் துளசி சாப்பிடுவதை முன்னைய மாதிரியே தொடர்ந்தேன். நான்கு ஆண்டுகள் கழித்து நிறுத்தினேன் முன்னைய மாதிரியே சுமார் 6 அல்லது 7 மாதத்தில் மனைவி இரண்டாம் முறை தாய்மை பேறு அடைந்தாள், பெண் குழந்தை பிறந்தது. அதன் பிறகு நான் வழக்கம் போல துளசியைத் தின்று வருகிறேன். இரண்டாவது குழந்தை பிறந்த நான்கு ஆண்டுகள் கடந்து விட்டது.

தினசரி துளசி சாப்பிட வேண்டும் என்று கிடையாது வாரம் இரண்டு முறை சாப்பிட்டு வந்தால் போதுமானது.

—ஜி. கே., திண்டுக்கல்.

பாட்டி சொன்னது

என் பாட்டிக்குக் குடும்பக் கட்டுப்பாடு இல்லாத காலத்திலேயே ஒரு குழந்தைதான் பிறந்தது. நன்றாக வசதியாக பிறந்து வசதியான குடும்பத்தில்தான் என் அம்மாவிற்கு கல்யாணம் செய்து வைத்தார்கள். என் அம்மாவிற்கு நாங்கள் ஆறுபேரும் பிறந்தவுடன் குடும்பத்தில் அமைதியும், மகிழ்ச்சியும் இல்லாமல் போய்விட்டது.

என் பாட்டி சொன்ன இயற்கையான வழிகளில் ஒன்று: வெற்றிலைக் கொடியின் அடியிலுள்ள நுண்ணிய வேர்களில் கைக்கு அடங்கும் அளவு எடுத்து அதை மிளகுடன் சேர்த்து அரைத்து வீட்டுக்கு விலக்காகும் மூன்று நாட்களும் சாப்பிட்டு வந்தேன். பலன் கண்டேன். என் குழந்தைகள் இருவரையும் வசதியாக வளர்த்துப் படிக்க வைத்துப் பட்டதாரிகள் ஆக்கினேன். இப்போது வசதியாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்கிறோம். எனக்குத் தெரிந்த சில பெரியவர்கள் கூறிய இயற்கை வழியையும், என் பாட்டி சொன்ன வழிகளையும் கீழே கூறுகிறேன்.

1. துளசி இலையை தினமும் ஆண், பெண் இருவரும் சாப்பிட்டு வந்தால் குழந்தை பிறக்காது.

2. வாழைப்பூ குருத்தை வாரம் ஒரு முறை சாப்பிட்டு வந்தால் குழந்தை பிறக்காது.

3. பார்லி அரிசியைக் கொதிக்க வைத்து அதன் நீரை தினமும் காலை, மாலை இரு வேளையும் சாப்பிட்டு வந்தால் குழந்தை பிறக்காது.

4. எட்டிக் காயை மாதம் ஒருமுறை கடுகளவு உறைத்து சாப்பிட்டு வந்தால் குழந்தை பிறக்காது. (எட்டிக் காயை அதிகமாக சாப்பிட்டால் ஆளைக் கொன்றுவிடும்.)

5. மாத விடாய்க்கு முன் ஒரு வாரமும், பின் கடைசி வாரமும் மட்டும்தான் உடலுறவு கொள்ள வேண்டும். இவ்வழியைக் கடைபிடித்தாலும் குழந்தை பிறக்காது.

6. தாமிர பாத்திரத்தில் நீரை ஊற்றிக் காய்ச்சி தினமும் குளித்து, குடித்தும் வந்தால் குழந்தை பிறக்காது. தாமிர பாத்திரத்திற்கு உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப் படுத்தும் சக்தி உண்டு.

7. தியானத்தாலும் குழந்தை பிறப்பதை தடுக்க முடியும். கடவுள் வழி பாட்டிலேயே கவனம் செலுத்தினால், இல்லற இன்பத்தில் மனம் ஈடுபடாது. குழந்தை பிறப்பதை ஓரளவு தடுக்க முடியும்.

8. சென்ட், பௌடர், வாசனைத் திரவியங்களை அளவுக்கு அதிகமாகப் பயன்படுத்தக் கூடாது. வாசனைத் திரவியங்கள் பால் உணர்ச்சியைத் தூண்டும் ஆற்றல் உள்ளது.

– ருக்மணி கிருஷ்ணமிர்தம், காஞ்சிபுரம்

தர்மா மீட்டர் இருக்கிறதா?

பெண்கள் வீட்டு விலக்கான நாளிலிருந்து தினமும் காலை எழுந்தவுடன் தர்மா மீட்டரை வைத்து உடல் உஷ்ண நிலையை அறிய வேண்டும். தினமும் ஒரே மாதிரியான உஷ்ண நிலையை காண்பித்து வரும் தர்மா மீட்டர் சில நாள் மட்டும் உஷ்ண நிலையை சிறிது உயர்த்திக் காட்டும். அதன் பிறகு மறுபடி பழைய நாட்களில் பழைய படி காட்டி வரும். டெம்பரேச்சர் உயர்ந்து காட்டும் நாட்கள்தான் கருத் தரிக்கக் கூடிய காலம். அநேகமாக அது மூன்று நாட்களாக இருக்கும். ஆதலால் அந்த நாட்களில் உடல் உறவை தவிர்த்து விட்டால் நிச்சயம் கருத்தரிக்காது. சோம்பல் இல்லாமல் தினமும் டெம்ப்ரேச்சர் பார்க்க வேண்டும்.

—எல். ஃபெலிஸிடா, சென்னை–5

புதிய தொடர் :

பெண்கள் பகுதி

தமிழக நலத்துறை அமைச்சர் மாண்புமிகு. சௌந்திரராசன் அவர்கள், 'மூலிகை மணி' இத ழில், 'பெண்கள் பகுதி'க்கு என சில பக்கங்களை ஒதுக்குமாறு ஆலோசனை கூறினர்; அவர் கருத்துக் கேற்ப, இப்பகுதி ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளது. நான்கு பக்கங்கள் இதற்கென ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது. பல்வேறு மருத்துவ, உடல்நல, அழகுக் குறிப்புகளை ஒவ்வொரு இதழிலும் இப்பகுதியில் காணலாம்; பலன் பெறலாம்.

—ஆசிரியர்.

பக்கத்து வீட்டு பத்மாவிற்குப் போன வருஷம் திருமணம் ஆயிற்று. அடுத்த வாரம்தான் அவளுக்கு முதல் ஆண்டு விழா வரு கிறது. அதற்குள் கடந்த வாரம் குழந்தை பெற்றுவிட்டாள். பெண் குழந்தைதான் பெற்ருள். வீட்டில் எல்லோர்க்கும் மகிழ்ச்சி. ஆனல் பத்மாவிற்குத்தான் பூரண மகிழ்ச்சி இல்லை. என்ன காரணம் தெரியுமா? வாருங்கள் விசாரித்து வருவோம்.

'ஏண்டி பத்மா? என்னடி, அம்பாள் மாதிரி கலையான பெண் குழந்தையைப் பெற்றுவிட்டு, 'எக்ஸார்ஸிஸ்ட்' படம் பார்த்துவிட்டு வந்த மாதிரி இருக்கே! ஆண் குழந்தை பிறக்கலேன்னு வருத்தமா?' என்றேன்.

அதற்குள், ஏற்கனவே அங்கு வந்திருந்த எதிர் வீட்டு ஹேமா — 'அடிபோடி! அவளுக்கென்னடி அடுத்த வருஷமே, ஆண் குழந்தை பெற்று விடுவாள், அவ வருத்தம் என்ன தெரியுமா? குழந்தை ஐரோப்பா கண்டத்து குழந்தை மாதிரி 'செவ செவன்'னு இல்லாம,

ஆப்பிரிக்கா கண்டத்து குழந்தை மாதிரி 'கறு கறு'ன்னு கறுப்பாக உள்ளதாம். கறுப்பாகப் பிறந்த பெண் குழந்தைக்கு இரட்டிப்பு வரதட்சணை வைச்சாத்தான் கல்யாணமே ஆகுமேன்னு, இப்பவே வருத்தப்படரு பத்மா!' என்று ஹேமா நீட்டி முழக்கினுள்.

'ஹூம்! கறுப்பா பிறந்துட்ட பிறகு என்ன பண்ண முடியும்! களையான முகம் இருந்தா மட்டும் போதுமா! வர்ற மாப்பிள்ளை பெண்ணைப் பார்த்துட்டு, ஐயையோ! 'பெண் கறுப்பா யிருக்கே'ன்னு ஈவு இரக்கம் இல்லாம சொல்லிடுவானுங்களே! என்ன செய்வது!' என்று புலம்பினுள் பத்மா.

"ஏண்டி! போன வாரம்தான் குழந்தையே பிறந்திருக்கா! அதற்குள் மாப்பிள்ளை பத்தி பேச ஆரம்பிச்சுட்டியா! சரியான பைத்தியமடி நீ! உன் குழந்தை நீ நினைக்கிற அளவுக்கு ஒண்ணும் கறுப்பில்லே. நான் சொல்றபடி செய்து வா,— 'செவ செவன்னு ஐயராத்து பொண்ணு மாதிரி ஆயிடுவா! அப்புறம் நீ நினைக்கிற மாதிரி மாப்பிள்ளை பசங்க கியூவிலே நிற்பாங்க!" என்று கூறினேன்.

எனக்கும் சேர்த்து சொல்லடி! எங்காத்துக்காரர், இப்பல்லாம், 'ஏண்டி ஹேமா! வர வர உன் உடம்பு கறுத்துட்டுப் போகுதுன்னு கரிக்க ஆரம்பிச்சுட்டார்'ன்னு ஹேமா வேறு பிடுங்கினுள்."

'சரிடீ! குறிச்சுக்கோடி! எங்க பாட்டி சொன்ன கைமுறை வைத்தியம்தான் இது! நான், ரொம்ப நாளா செய்துட்டு வர்றேன்' என்றேன்.

'அதாண்டி! முலாம் பழம் போல தக தகன்னு இருக்கே!' என்று 'கமெண்ட்' அடித்தாள் ஹேமா!

பத்மா! நீ என்ன பண்றே! நாட்டு மருந்துக் கடைக்கு ஆள் அனுப்பி,

ஆவாரம் பூ, *சீமை கிச்சிலிக் கிழங்கு*, வெட்டிவேர், கருஞ்சீரகம், கார்போக அரிசி — இவற்றை வகைக்கு ½ கிலோ வாங்கி வரச் சொல் கடலை பருப்பு, பாசிப் பருப்பு இரண்டையும் வகைக்கு இரண்டு லிட்டர் எடுத்து எல்லாவற்றையும் மிஷினில் கொடுத்து அரைச்சுக்கோ — நல்லா, 'கம கம'ன்னு வாசனையாகவும், 'மழ மழ'ன்னு நைஸாகவும் இருக்கும்.

குழந்தைக்கு மூன்று மாதம் ஆனபிறகு, தினம் குளிப்பாட்டுவதற்கு முன்பு தண்ணீரில் வேப்பிலையைப் போட்டு வெய்யிலில் வைத்துவிடு.

சுமார் 8 மணி நேரம் வேப்பிலை ஊறட்டும். பிறகு அப்படியே காய்ச்சி வெதுவெதுப்பான பிறகு, குழந்தையை அந்த வெதுப்பான நீரில் குளிப் பாட்டும்போது, ஏற்கனவே அரைத்துவைத்தக் கடலைமாவுப் பொடியை உடம்பில் தேய்த்துக் குளிப்பாட்டு. இதுபோல் இரண்டு வருஷம் செய்து வா. அப்புறம் 'தக தக'ன்று உம் பொண்ணு தங்க நிறம் அடைவாள். விடாம செய்யனும்'' என்றேன்.

''மூன்று மாதத்திற்குப் பிறகுதான் செய்யனும்மா?'' என்று கேட் டாள் பத்மா!

'ஆமாண்டி! அப்போதான் குழந்தைக்கு நிறம் திரும்பும் நேரம். அதுமட்டுமல்ல. கடலை மாவு ஆவாரம் பூ இவையெல்லாம் குளிர்ச் சியை உண்டாக்கும். அதனுலே, மூன்று மாதம் கழிந்தபின்தான் குழந்தைகள் ஓரளவு தாங்கும்' என்றேன்.

'ஏண்டி! குழந்தைக்குச் சொன்ன இதே முறையைத்தான் நானும் செய்யனுமா!' என்று கேட்டாள் ஹேமா!

ஆமாம்! வேறு வழியில்லை! உங்காத்துக்காரர் 'நீ கறுப்பாயிட்டே' நான் சிகப்பா வேறொருத்திய பார்த்து கல்யாணம் பண்ணிக்கிறேன்னு, சொல்லாம இருக்கணும்னு, உடனடியாக இதைத்தான் செய்யனும். வேணும்னு, ஒரு மாற்றம் செய்து கொள். இரவில் தண்ணீரில் வேப் பிலையைப் போட்டு 12 மணி நேரம் ஊறவை. பிறகு காலையில் எழுந்து மஞ்சள் தேய்த்து அத்துடன் கடலை மாவுப் பொடியை சேர்த்துக் குளி, டினுேபால் போட்டதுபோல் மேனி வெளுத்திடும்; உங்காத்துக்காரரும் உன்னையே சுற்றி வருவார்'' என்றேன்.

பத்மாவும் ஹேமாவும் சிரித்து விட்டார்கள். எங்கள் பேச்சை யெல்லாம் கேட்டு புரிந்து கொண்டதுபோல், பத்மாவின் ஒரு வாரத்துக் குழந்தையும் பொக்கை வாயைத் திறந்து சிரித்தது.

''ரொம்ப தேங்க்ஸ் விமலா! இப்பதான் எனக்கு உண்மையிலேயே மகிழ்ச்சி!'' என்ருள் பத்மா!

''பாட்டி சொன்ன வைத்யம்னு ஒதுக்கிடாதே! பரம்பரையா எங்க வீட்டிலே எல்லோரும் சிகப்பா இருக்கிற மர்மம் இதுலேதான் இருக் கிறது'' என்று கூறிவிட்டு பத்மாவிடமிருந்தும் ஹேமாவிடமிருந்தும் விடை பெற்றேன்.

—'விமல்'

வழ வழப்பான மேனிக்கு....

தோலின் மேல் ஏற்படும் சுருக்கம், அழகான முகத்தையும் கெடுத்துவிடும். என்ன தான் பவுடர், ஸ்னோ, லோஷன்கள் போட்டாலும் அந்த நேரத்தில் வழ வழப்பாக இருப்பதுபோல் தோற்றமளிக்கும். நிரந்தரமான பலன்பெற, உணவில் உப்பின் அளவைக் குறையுங்கள். கொழுப்புப் பொருள்களைத் தரும் தயிர், வெண்ணெ, ஆகியவற்றையும், புரோட்டீன் சத்தினைத்தரும் பால்கோவா, போன்றவற்றை அடிக்கடி உணவில் சேருங்கள்.

தக்காளி, கேரட், ஆப்பிள் போன்றவற்றை உண்ணலாம். இரவில் 'ஆலிவ்' எண்ணெய், தேய்க்கலாம். எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக, உணவில் தேங்காய் எண்ணெய் சேருங்கள் உடம்பு வழ வழப்பாகும். தளிர் மேனி யாகும்.

கேரளத்து அம்மணிகளைப் பார்த்தீர்களா ! பளபளவென்று இருக்காங்களே! காரணம் என்ன தெரியுமா–தேங்காய் எண்ணெய் தான்.

உடல் நலக் குறிப்புகள்:

ஃ கட்டான உடல் பெற விரும்பும் இளம் பெண்கள், பகலில் உறங்கக்கூடாது. காபி, டீ, பருகக்கூடாது. காலை எட்டு மணி வரை உறங்கக்கூடாது. விடியற் காலை எழ வேண்டும்.

ஃ பருவம் அடைந்த பெண்கள், 'மாதவிலக்கு' மாதந் தோறும் வரும் நாட்களைக் கவனமாகக் குறித்து வர வேண்டும். ஆரோக்கியமானவர்கட்கு, 25 முதல் 28 நாட்களுக்குள் வரும். அவ்வாறு ஒழுங்காக வரவில்லையெனில், 'லேடி டாக்டர்' ஒருவரிடம் 'செக் அப்' செய்துகொள்ள வேண்டும்.

ஃ குடும்ப நிர்வாகத்தினைக் கவனிக்கும் தாய்மார்கள் அடிக்கடி கோப தாபங்களால் பட்டினியோ அல்லது உணர்ச்சிவசப் படுதலோ கூடாது. அவ்வாறு செய்வதால் உடல் நலம் கெட்டு விரைவில் முதுமை எய்தி விடுவார்கள். கோப தாபங்கள் எரிச்சல்களை மூட்டைக் கட்டிவிட்டு, சமாதானமடைவது உடல் நலத்திற்குரிய வழியாகும்.

கவனிக்க

சென்னையில் வீட்டு எண்கள் மாற்றம் காரணமாக, மூலிகைமணி அலுவலக எண்ணும் மாறியுள்ளது. கீழ்க்கண்டவாறு இனி முகவரி எழுதுமாறு வாசகர்கள் கேட்டுக் கொள்ளப்படுகின்றார்கள்.

மூலிகை மணி
அஞ்சல் பெட்டி எண் : 1406
19, அருளாம்பாள் தெரு,
தி. நகர், சென்னை-600 017

என்று திருத்திய எண்ணுடன் எழுதுமாறு கேட்டுக்கொள்கின்றோம்.

மூலிகை ரசப் பொடி

தென்னிந்திய உணவு முறையின் சிறப்பான உணவு இட்லி-சட்னி, சாம்பார்க்கு அடுத்து, 'ரசம்'. பருப்பு நீரினுடன் இந்த 'மூலிகை ரசப் பொடி'யைக் கலந்து செய்யப்படும் 'ரசம்' மிகுந்த மணமும், மருத்துவ குணமும்—நாவிற்கு ருசியும் தருவதாகும். பூண்டு ரசம், மிளகு ரசம், அன்னசிப் பழ ரசம், எலுமிச்சம் பழ ரசம் என்று பலவகை ரசங்கள் தமிழக மக்களைக் •கவரக்கூடியதாகும்.

மூலிகை ரசப் பொடி செய்முறை

'ரசம்' செய்முறையில் முக்கிய இடம் பெறுவது மூலிகை ரசப் பொடியாகும். சாதாரணமாக, நம் முன்னோர்கள் மாதத்திற் கொருமுறை இந்த ரசப் பொடியைச் செய்து வைத்துக்கொண்டு, அன்றாடம் பயன் படுத்துவார்கள். `தற்காலத்து 'ரசப்பொடி' – மளிகைக் கடைகளில் சர்வ சாதாரணமாக விற்கப்படுகிறது. என்றாலும் முறையான 'மூலிகை ரசப் பொடி'யை மகளிர் நம் வீடுகளிலேயே தயாரித்துப் பயன்படுத்துவது தான் நற்பலனைப் பெறத்தக்க வழியாகும்.

தேவையான பொருட்கள்

துவரம் பருப்பு, சீரகம், வகைக்கு 100 மில்லி லிட்டர், மிளகு, கறி வேப்பிலை ஆகியன வகைக்கு 50 கிராம்; வெந்தயம், உலர்ந்த மிளகாய் ஆகியன வகைக்கு 10 கிராம்.

செய்முறை

மேற்கூறியவற்றை லேசாக வறுத்து உரலில் போட்டு நன்றாக இடித்துப் பொடி செய்து வைத்துக்கொள்ளவும்.

எந்த வகையான ரசம் செய்ய வேண்டுமானாலும், முதலில் பருப்பு 100 மில்லி லிட்டர் எடுத்து, 1 லிட்டர் நீர்விட்டு கொதிக்க வைக்கவும்.

தண்ணீர் கொதிக்கும்போதே மஞ்சள் பொடி, சிறிது நெய், இஞ்சித் துண்டு சிறிது போட்டுவிடவும். பிறகு வடித்த நீரில் தக்காளி, எலுமிச்சம் பழ ரசம், புளி, பூண்டு, பெருங்காயம் ஆகியவற்றை தேவை யான அளவு கலந்து கரைக்கவும் திப்பியை எறிந்துவிட்டு, மறுபடியும் கொதிக்க வைக்கவும். கொதி வரும்போது, உப்பு தேவையான அளவு கலந்து, பின் ஏற்கெனவே தயாரித்து வைத்துள்ள ரசப்பொடியில் மூன்று டீஸ்பூன் அளவு எடுத்து மேற்படி கொதிக்கும் ரசத்தில் கலக்க வும். மணமுடன் கொதிக்கும்போது நாவில் நீர் ஊற வைக்கும். அப் போது இறக்கி பாத்திரத்தில் ஊற்றிக்கொள்க.

ரசப்பொடியின் மருத்துவக் குணம்

இந்த ரசப்பொடியில் சேர்ந்துள்ள மூலிகைகளான எலுமிச்சை, கறிவேப்பிலை, இஞ்சி, பூண்டு ஆகியன, உணவு எளிமையாக செரி மானமடைய பெரிதும் உதவுவதுடன் ரத்தத்தில் சேரும் நஞ்சுகளை முறிக்கவும், சிறு நீரங்கள் கழிவுப் பொருட்களை வெளியேற்றவும் உத வும். ரசப்பொடி, குடலைச் சுத்தப்படுத்துவதில் முக்கிய பங்காற்று கிறது.

'ரசப்பொடி' — தமிழகம் அளித்த உணவு மருத்துவத்தில் தலையா யது என்றால் மிகையன்று.

—விஜய்

வளரும் குழந்தைகட்கு....

ஃ கற்பூரவல்லி இலை, துளசி இலை, வேப்பங்கொழுந்து ஆகிய வற்றை வாரம் ஒருமுறை அரைத்து சுண்டைக்காயளவு உள்ளுக்குக் கொடுத்து வெந்நீர் கொடுத்து வர, சளித்தொல்லை, சர்மநோய் ஆகியன வராது.

ஃ ஆண் குழந்தைகட்கு அன்றாடம் பேரீச்சம் பழமும், பெண் குழந்தைகட்கு வாழைப்பழமும் கொடுத்து வாருங்கள்.

ஃ எக்காரணம் கொண்டும் காபி, டீ ஆகியன கொடுக்க வேண் டாம். மூளை வளர்ச்சியை அவை குறைத்துவிடும்.

ஃ பாசிப்பயறு, ஜவ்வரிசி போன்றவற்றைக் கொண்டு தயாரிக்கப் பட்ட பலகாரங்களைச் செய்து தருவது உடல் வளர்ச்சிக்கு நல்லது.

ஃ மாலை வேளையில் நன்றாக விளையாட பழக்க வேண்டும். அப்போது தேன் 1 டீஸ்பூன் தரலாம்.

க. வே.

நோயும் மருந்தும்

வாசகர்கள் கேள்வியும்—ஆசிரியர் பதிலும்

[வாசகர்கள் கேட்கும் நோய் தொடர்பான வினுக்களுக்கு ஆசிரியர் கண்ணப்பர் எளிய மூலிகை சிகிட்சை முறைகளைக் கூறுகின்றார்.] ஏற்கனவே வெளிவந்த 'கேள்வி—பதில்கள்' தொகுக்கப்பட்டு 'நோயும்-மருந்தும்' எனும் தலைப்பில் புத்தக மாக வெளியிடப்பட்டுள்ளது. 300க்கும் அதிகமான நோய் களுக்கு எளிமையான-விளக்கமான பதில்கள் இந்நூலில் இருப் பதை அறியலாம். பலரும் படித்துப் பயன் பெற்று வருகின் றனர். இந்நூல் வீட்டிலிருந்தால், டாக்டர் ஒருவர் வீட்டிலிருப் பதற்குச் சமம். ரூ. 8/- மட்டும் M.O. மூலம் ''மூலிகை மணி, 19, அருளாம்பாள் தெரு, தி. நகர், சென்னை–17'' எனும் முகவரிக்கு M. O. அனுப்புங்கள். உடன் எமது செலவில் புத்தகங்களை அனுப்புகிறோம்.]

கேள்வி: நான் 10 வயதிலிருந்து 15 வருடமாகப் புகைப்பிடித்து வருகிறேன். புகைப்பிடிப்பது அபாயம் என்றும் தெரியும். அதனை விடவும் முடியவில்லை. அதன் தீமையை முறிக்க உதவும், எளிய மூலிகைகளைக் கூறவும்.

பதில்: புகை பிடிப்பதால் உண்டான கெடுதல்கள் முறிந்து உடல் நலம்பெற மூலிகையில் அகத்திப்பூ, செவ்வகத்தி, முள்ளங்கி, வெங் காயம் போன்றவைகளை அடிக்கடி உணவுடன் சாப்பிடுவதில் நற்பயன் விளையும். ஆனாலும், புற்றுப்புண் உண்டாகிவிட்ட நோய்களை பூரண மாக குணப்படுத்துவது என்பது கடினமே. இந்த பழக்கத்தை விட்டு விடுவதும் தடுப்பு முறையாகும்.

கேள்வி: என் குழந்தைக்கு வயது 3. படுக்கையில் சிறுநீர் சென்று விடுகிறாள். நாளாக நாளாக நின்றுவிடும் என்று பார்த்தால், நிற்கவில்லை. இதற்கு என்ன செய்யலாம்?

பதில்: சிறுநீர் கழிப்பதற்கு பல காரணங்கள் உண்டு. பயந்த சுபாவம், கனவு, சிறுநீர்ப்பை பலமிழந்து இருக்கும். புங்கன்கொட்டை அல்லது கட்டுக் கொடி வேரை ஞாயிற்றுக்கிழமையில் பயபக்தி விசு வாசமுடன் எடுத்து இடுப்பில் கட்டி வைக்கவும். நெற்பொறி ஒரு கை அளவு எடுத்து ஒரு குவளை நீரில் போட்டுக் காய்ச்சி அந்த நீரை

மட்டும் தினம் காலையில் சிறிது கொடுத்து வர குணமாகலாம். படுப்ப தற்குமுன் தேன் 1 டீஸ்பூன் கொடுத்து வரவும்.

கே: திருமதி எம். எஸ், சுப்புலட்சுமி அவர்கள் பிளட் பிரஷரைக் குறைக்க 48 நாட்கள் பாகல் சாறு சாப்பிட்டதாக பத்திரிகை ஒன்றில் பார்த்தேன். அதுமாதிரி செய்வது நல்லதா? பயன் தருமா?

ப: பாகல் இலைச்சாறு, பிளட் பிரஷரை ஓரளவு தணிவிக்கும். Heper tenssion போன்றுள்ள தீவிரமான பிளட் பிரஷரைத் தடுக்க, முருங்கை இலைச்சாறு 1 அவுன்ஸ் அன்றாடம் சாப்பிட்டுவருவது நல்லது. 20 நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிடலாம்.

கே: வாழைப்பழம் சாப்பிடுவது எவ்வகையில் நல்லது?

ப: சூடும் குளிர்ச்சியும் கொண்ட இனிய சுவை மிகுந்த பழம் உடல் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான எல்லா சத்துக்களும் பாலைப் போல் கலந்துள்ளன. மூளைக்கு மிகமிக நல்லது காலை மாலை ஒவ்வொரு பழம் உண்டுவர உடல் நன்கு வளரும். நல்வாழ்வுக்கும் கைகண்ட துணைவன். மலக்கட்டு நீங்கும். வாழையில் எந்தவிதமான வாழையும் ஒரே அளவில்தான் சத்துப் பொருள்கள் அடங்கியுள்ளன. பழங்களின் மீது புள்ளி விழுந்தவைகளையே தாராளமாக உண்ண வேண்டும். அயச்சத்து நிறைந்த வாழைப்பழம் இரவு நேரங்களில் பாலுடன் உண்பது நற்பயன் விளைவிக்கும்.

கே: என் மனைவிக்கு மாதவிடாய், மாதத்தில் 3 அல்லது 7 நாட்கள் முந்தியோ, பிந்தியோ தாமதித்து வருகிறது. ஒழுங்காக வருவதற்கு என்ன செய்யலாம்?

ப: அரசமர இலைக்கொழுந்துப், வேப்பிலைக்கொழுந்தும் ஆக சேர்த்து வெறும் வயிற்றில் கொட்டைப்பாக்கு அளவில் 40 நாள் சாப்பிட்டு வரவும். கெடுதல் ஒன்றும் இல்லாத அபாயமற்ற இயற்கை மருந்து.

கே: எனக்கு நெற்றியில் பொட்டு வைத்த இடம் அரிப்பு வந்து வெந்துபோய் நீர் கசிகிறது. குணமாக்கும் வழிமுறை கூறவும்.

ப: வில்வமரக் கட்டையைக் கொண்டு சந்தனக்கல்லின் மேல் உறைத்து அந்த சந்தனத்தை மேற்படி இடத்திலே போட்டு வைத்து வர அங்குள்ள ரணம் ஆறி பழையபடி தழும்பு இல்லாமல் மறையும்,

கே: 'வெள்ளரிக்காய்' நிறைய தின்பதால் கெடுதல் ஏற்படுமா? அதில் நன்மை என்ன ஏற்படும்?

'வெள்ளரிக்காய்' நிறைய தின்னக் கூடாது. அளவோடு இரண்டு மூன்று துண்டுகள் சாப்பிடுவதால் கெடுதல் இல்லை. நன்மை பெறலாம். தாகம் தணியும். பசி நன்றாக ஏற்படும். உடல் வறட்சி போகும். கரப்பான் போன்றவை வராது. ஆனால் மருந்து சாப்பிடுவோர் இதனைப் பயன்படுத்துதல் கூடாது.

கே: மூலிகைகளைக் கொண்டு வசியம், மாந்திரீகம் செய்ய முடியுமா? நீங்கள் செய்வீர்களா? எனக்குக் கற்றுக் கொடுப்பீர்களா?

ப: மூலிகைகளைக் கொண்டு, மருத்துவமும், 'மாந்திரீகமும் செய்யலாம். கோரக்கர் போன்ற சித்தர்கள், அநேக மாந்தரீக முறைகளைக் குறிப்பிட்டு இவற்றை உலக நலன் கருதி செய்யலாம் என்றும்; வசியம் போன்ற கெட்ட நோக்கத்திற்காகப் பயன்படுத்தினாலோ, போதித்தாலோ, ஏழு தலைமுறைக்குத் தீவினைபற்றும் என்று சபித்தும் உள்ளார்கள் தம்பி! காசு கொடுத்து மாந்தீரிகம் செய்து, ஏழு தலைமுறைக்கு பாவம் சேர்க்க யார் தான் முன்வருவார்கள். அதனால், மூலிகை மூலம் மாந்தீரிகம் செய்யும் முறை உண்டு. எனக்கு மூலிகை மருத்துவம் செய்வதில்தான் ஈடுபாடு. மூலிகை மாந்தீரிகம் செய்வதால் நமக்குத்தான் கெடுதல். அந்த ஆசை நீசத்தனமானது. உடனே விட்டு விடுங்கள்.

கே: இரவில் படுக்கப் போகுமுன்பு காய்ச்சிய பசும் பாலில் ஒரு தேக்கரண்டி தேன் கலந்து பருகினால் என்ன பலன்?

ப: பாலுடன் தேனும் கலந்து பருக உடலுக்கு மிகவும் நல்லது காயம் மிக வலுக்கும். ''பாலும் தெளி தேனும் பாகும் பருப்பும் இவை நாலும் கலந்து உனக்கு நான் தருவேன்'' என்கிறார் ஔவைப்பாட்டி! ஏன் பஞ்ச பூதத்தாலான இவ்வுடம்பைத் தந்த இறைவனுக்கு இவ்வுடலை வளர்க்கும் (போஷிக்கும்) வஸ்த்துக்கள் பால், தேன், பருப்பு, தாகு (கரும்பு) ஆகியவையாம்! எனவே பாலும் தேனும் உடல் இளைத்தவர்களுக்கு–கிள்ளியெடுக்க சதை இல்லாதவர்களுக்கு ஏற்றது. அத்துடன் சூட்டைத் தணித்து புத்திக்கும் கூர்மையான தெளிவை உண்டாக்கும். மலச்சிக்கலைப் போக்கும். ஆனால் தேனை பால் இளஞ்சூடாக ஆறிய பிறகு கலந்து பருக வேண்டும்.

கே: காம உணர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்தும் மூலிகை எது? எப்படி உபயோகிப்பது?

ப: சிறப்பான மூலிகை தூதுவளை, பொன்னாங்கண்ணி, வல்லாரை இவைகளை பொறியல், தொகையல், கடையலாகச் செய்து உணவுடன் சாப்பிட்டு வருவது நல்லது. தூதுவளை தாது விருத்தி மூலிகை ஆனாலும் கூட காம உணர்ச்சியைத் தடுக்கும். ஞான சாதனத்தைப் பெருக்கும். மேலும் சுண்டை வத்தல், மணத்தக்காளி வத்தல் ஆகியவைகளைச் சேர்த்து தயிர், மோர், பால், நெய் நிறைய உணவுடன் சேர்ப்பதும் மிக நல்லது.

கே: பகலில் சாப்பிட்ட பின்பு வயிற்றில் மேல் பாகம் வலித்து நெஞ்சை அடைப்பது போல இருக்கிறது. இரவில் படுத்தால் சுவர், மரம் மட்டை எந்த பொருளும் அசைவது ஆடுவது போல கண்களுக்கு தெரிவதும், தலை பாரமாகவும் பித்தம் அதிகமாக ஓடுவது போலவும் தோன்றுகிறது. இதற்கு என்ன மருந்து?

ப, இது பித்த உஷ்ண சம்பந்தப்பட்ட நோய் குறிகளாகும். இதற்கு ஊரில் உள்ள நாட்டு வைத்தியர்களிடம் தாளிசாதி சூரணம் எல்லோரிடமும் இருக்கும். கை நாடியை அவர்களிடம் காட்டி விட்டு 20 நாளைக்கு மருந்தை வாங்கிப் பத்தியமுடன் சாப்பிட குணமாகிவிடும்.

கே: என் மனைவிக்கு அடிக்கடி யானைக்கால் வீக்கம் காரணமாக குளிர்க்காய்ச்சல், வாந்தி ஏற்படுகிறது. இதற்கு என்ன மூலிகை பயன்படும்?

ப: 'நிலவேம்பு' எனும் கடைச் சரக்கு வாங்கி கஷாயம் செய்து 10 நாட்கள் காலை மாலை இருவேளை $\frac{1}{2}$ குவளை குடிக்கவும். அல்லது காக்கணம் விதை தூள் 2 தோலா, இந்துப்பு 2 தோலா, மாவு சுக்கு அரை தோலா இவைகளை தனித்தனியாக இடித்துத் தூள் செய்து கலந்து வைத்துக்கொண்டு தினம் 1–க்கு ஒரு வேளை கால் தோலா சாப்பிட்டுவர, யானைக்கால் வீக்கம் சிறிது சிறிதாக கரைந்து வரும். மேலுக்கும் இதன் இலைகளை எண்ணெ விட்டு வதக்கி கட்டி வைத்துவர வீக்கத்தை அதிகமாக்காமல் குறைத்துவிடும்.

கே: நோய்க் கிருமிகளை எதிர்க்கக்|கூடிய கிருமி நாசினி களைத் தரும் உணவுப் பொருள்களைப் பற்றி குறிப்பிட்டால் நலம் பெறலாம் அல்லவா?

ப: அகத்திக் கீரை, அன்னாசிப் பழம், சாணக் கீரை, சுண்டைக் காய், நெய்ச்சட்டிக்கீரை, சீத்தாப் பழம், வேளைக்கீரை, பப்பாளி, பாகற் காய் பெருங்காயம், மணலிக் கீரை, மாங்கொட்டை பருப்பு, வள்ளிக் கிழங்கு, மூக்கிரட்டை கீரை, சிறுகீரை,

சித்தர்கள் அருளிய சிடுகா மருந்து

க. வேங்கடேசன், எம். ஏ.,

வெண் மேகத்திற்கு

வெண் மேகம்–எனப்படும் சர்ம வெளுப்பு நோய்க்கு, கருஞ்சீரகம், வெள்ளைப்பூண்டு, நவாச்சாரம், ஆகிய மூன்றையும் அரைத்து இரவில் வெண் புள்ளிகள்மீது பற்றுப்போட்டு, காலையில் குளித்துவர, நிறம் மாறும்.

ஆண்மை சக்தி பெருக

நிலப்பனங்கிழங்கை பொடி செய்து வைத்துக்கொண்டு, அதில் 1 டீஸ்பூன், பாதாம் பருப்பு இரண்டு, முந்திரி பருப்பு 2, கசகசா ½ டீஸ் பூன் சேர்த்தரைத்து–பசும்பாலில் கலந்து காய்ச்சி கற்கண்டு சேர்த்து அன்றுடம் 1 வேளை பருகி வர, ஆண்மை சக்தி போதிய அளவு வலிமை பெறும். இல்லற இன்பம் நிறைவெய்தும். சுக்கிலக் குற்றங்கள் நீங்கும்.

கருமையான தேமலுக்கு

முகத்தில் கருமையான தேமல் படருமேயானல், மடுதோன்றி இலையை, மஞ்சள், படிகாரம் ஆகியவற்றுடன் சேர்த்தரைத்து இரவில் பற்றுபோட்டு, காலையில் குளிக்கவும். 20 நாட்கள் செய்து வர, கருந் தேமல் மறையும். முகம் பொலியும். உள்ளுக்கு வல்லாரைக் குடிநீர் பருகலாம்.

பசியே இல்லாது தவிப்பவர்க்கு

புதினு இலைச்சாறு ½ அவுன்ஸ், எலுமிச்சம் பழச்சாறு ½ அவுன்ஸ் எடுத்து இரண்டையும் கலந்து அதில் 2 டீஸ்பூன் சர்க்கரை கலந்து பருக—பசி தீபனம் நன்கு உண்டாகும்.

பித்த வாய்வுக் கோளாறுக்கு

நிலவாகை சமூலம், சுக்கு, மிளகு, வாய்விளங்கம், ஓமம் ஆகியன வகைக்கு 35 கிராம் எடுத்து வெய்யிலில் உலர்த்தி இடித்துப் பொடி செய்து, சர்க்கரை சம அளவு கலந்து–காலை, மாலை இருவேளை, மூன்று சிட்டிகை அளவு வாயிலிட்டு வெந்நீர் பருகி வர, பித்த வாய்வு காரண மாக வரும், வயிற்றுப் பொருமல், ஆசனக் கடுப்பு, விக்கல் ஆகியன விலகும்,

தியானம்

தியானத்தின் அவசியத்தை உலகிலுள்ள எல்லா மதங்களும் வலியுறுத்துகின்றன. காரணம், சமய சாதனைகளில் தியானம் மிகவும் உயர்ந்ததாகவும் முக்கியமானதாகவும் விளங்குகிறது. நம் நாட்டு முனிவர்களும் ஞானிகளும் தியானத்தைப் பற்றி மிகவும் ஆழ்ந்து ஆராய்ந்திருக்கிறார்கள். அவர்கள் தாம் கண்ட அனுபவ உண்மைகளை அழியாத சமய சாஸ்திரங்களாக நமக்கு அளித்திருக்கிறார்கள்.

இந்தியாவில் தோன்றிய தத்துவக்கோட்பாடுகள் அனைத்தும் தியானத்தின் அடிப்படையில் எழுந்தவை. இந்தியத் தத்துவ தரிசனங் களுக்கும் மேலை நாட்டுத் தத்துவங்களுக்கும் உள்ள மிகப் பெரிய வேறுபாடு, இந்தியத் தத்துவஞானிகள் மனிதனின் அக உலகை ஆராய்ந்திருக்கின்றனர் என்பதே ஆகும்.

விஞ்ஞானிகளின் புற உலக ஆராய்ச்சிகளின் பயனாக மனிதன் இவ்வுலகில் பெறக்கூடிய எல்லா வகையான இன்பங்களையும் பெற்றிருக் கிறான் என்பதில் ஐயம் இல்லை. நாள்தோறும் மனிதனின் சுகவாழ்வுக் காகப் புத்தம்புதிய சாதனங்கள் பல கண்டு பிடிக்கப்பட்டு வருகின்றன. மனித உடலையும் உள்ளத்தையும் தாக்கும் புதிய நோய்கள் உண்டாகிக் கொண்டிருக்கும் அதே வேகத்தில், அந்த நோய்களைக் குணப் படுத்தும் புதிய மருந்து வகைகளும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு வருகின்றன. மனநோய் மருத்துவமனைகளில் அனுமதிக்கப்படும் நோயாளிகளின் தொகையும், மனவிரக்தியால் தற்கொலை செய்துகொள்ளும் மக்களின் தொகையும் நாளுக்கு நாள் அதிகரித்துக் கொண்டே போவதாக மேலை நாடுகளில் எடுக்கப்பட்ட புள்ளிவிவரங்களிலிருந்து அறிகிறோம். வளர்ந்து வரும் போட்டியும் பொறாமையும் பரபரப்பும் சந்தடிகளும் நிறைந்த சூழ்நிலையில் வாழும் மனிதன் அலைகடலில் சிக்கிய துரும்பு போல் பல விதங்களில் அலைக்கழிக்கப்படுகிறான். இந்த நிலையில் அவனைக் காப்பாற்றும் தோணியாகத் தியான, யோக சாதனைகள் விளங்குகின்றன.

சமீபகாலம் வரையிலும் பௌதிக விஞ்ஞானிகளில் பலர் 'தியானம் என்பது அர்த்தம் இல்லாத மதச் சடங்குகளுள் ஒன்று' என்ற தவறான கருத்தைக் கொண்டிருந்தனர். ஆகவே அவர்கள் நெடுங்காலமாகத் தியானத்தின் தனிச்சிறப்பைப் பற்றி ஏதுமே அறியாமல் இருந்தனர். ஆனால் சென்ற நூற்றாண்டில் இந்து மதத்தில் புதிய மலர்ச்சி தோன்றி யது. அது காரணமாக, இந்து மதத்தின் பல உயர்ந்த கோட்பாடுகள், தியான முறைகள், யோகப் பயிற்சிகள் ஆகியவை பற்றி மேலைநாடு களில் பலர் அறிய வந்தனர். சில விஞ்ஞானிகள் தியானத்தைப் பற்றி விரிவாகவே ஆராய முன்வந்தனர். அவர்கள் தமது ஆராய்ச்சிகளின் முடிவை விஞ்ஞான ரீதியில் தெரிவித்திருக்கிறார்கள்.

தியானம் என்பது ஒரு மதச் சடங்கு மட்டுமல்ல; மனித வாழ்க்கைக்கு மிகவும் அவசியமான, உள்ளமும் உடலும் ஒன்ருக இணைந்த ஓர் அரியசாதனம் என்ற முடிவுக்கு இன்றைய விஞ்ஞானிகள் வந்துள்ளனர், இப்போது ஐக்கிய அமெரிக்க நாடுகள், இங்கிலாந்து, ஜெர்மனி, பிரான்ஸ் முதலிய பல நாடுகளில் தியானப் பயிற்சி வகுப்புகள் நடந்து வருகின்றன,

மனிதனின் தினசரி வாழ்க்கையில் மூன்று வகையான இயற்கை நிலைகளே உண்டு என்று இதுவரையிலும் பௌதிக விஞ்ஞானம் கருதியது. அவை: 1. விழிப்பு நிலை (waking state) 2. உறக்க நிலை (sleeping state), 3. கனவு நிலை (dreaming or hipnotic state).

வாழ்வில் காணப்படும் இந்த மூன்று நிலைகளிலும் மனித உடலில் என்ன என்ன மாறுதல்கள் உண்டாகின்றன என்பதைப் பற்றிப் பல கருவிகளின் மூலம் விஞ்ஞானிகள் ஏற்கனவே பல ஆராய்ச்சிகள் செய்திருக்கிருர்கள். அந்த ஆராய்ச்சிகளின் பயனுக, மனிதனிடம் உள்ள மூன்று நிலைகளும் தனித்தனியான வேறுபட்ட தன்மைகளைக் கொண்டனவாக அமைந்திருப்பதைக் கண்டுபிடித்தார்கள்.

தியானத்தின்போது உடல் உறுப்புகளில் ஏற்படும் மாறுதல்கள்

தியானத்தைப் பற்றி மேலும் ஆராய்ச்சி நடத்திய விஞ்ஞானிகள் சில புதிய உண்மைகளைக் கண்டனர். தியான நிலையின்போது நாடித் துடிப்பிலும், இரத்த அழுத்தத்திலும் சில மாற்றங்கள் உண்டாகின்றனவாம். இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரைச் சத்திலும் (glucose level) மாறுதல்கள் உண்டாகின்றன. இவை தவிர மூளையில் உண்டாகும் அலைகளின் தன்மையிலும் (brain waves) குறிப்பிடத்தக்க மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன.

தியான நிலையின்போது உண்டாகும் மூளை அலைகள் தனித்தன்மை உடையனவாக உள்ளனவாம். இந்த நிலை, விழிப்பு நிலையும் உறக்க நிலையும் கனவு நிலையும் இல்லாத ஒரு விசேஷமான நிலை என்று விஞ்ஞானிகள் குறிப்பிடுகிருர்கள். இதை மனத்தின் நான்காவது நிலை (Fourth state of the psycho) என்று நவீன விஞ்ஞானம் சொல்லுகிறது.

உறங்காமல் உறங்கும் நிலை

விழிப்பு நிலையில் மனிதனுடைய உடல் உறுப்புகள் செயற்படக்கூடிய நிலையில் உள்ளன. அந்த நிலையில் மனிதன் தன் நினைவு நிலையை (Consciousness) இழந்துவிடுவதில்லை. ஆனுல் உறக்க நிலையிலோ மனிதன் தன் நினைவை இழந்துவிடுகிருன். உடல் உறுப்புக்களும் அவ்வவற்றின் செயல்களைக் குறைத்து தன் நினைவை இழந்துவிடுவதில்லை. ஆனுல் அவனுடைய உடல் உறுப்புக்களும் மூளையும் தூக்க நிலையில் உள்ளதைப்போன்று அமைதி கொள்கின்றன. ஆகவே, இந்தத் தியான நிலையை விழித்து உறங்கும் நிலை (waking sleep) என்று அழைக்கிருர்கள்,

உடலில் மேலும் சில மாற்றங்கள்

மேலும் தியான நிலையின்போது இதயத்துடிப்பு குறைகிறது. இரத்த அழுத்தம் குறைகிறது. மூச்சு தளர்கிறது. இயற்கையாக இரத்தத்தில் உண்டாகும் லாக்டிக் அமிலம் (Lactic Acid) என்ற நச்சுப் பொருளின் அளவு குறைகிறது. தோலின் மின்தடைச் சக்தி (Electical Resistance) அதிகரிக்கிறது. மொத்தத்தில் உறக்க நிலையில் காணப் படும் அறிகுறிகள் எல்லாம் உண்மையான தியான நிலையிலும் காணப் படும். ஆனால் மனிதன் மட்டும் தன் விழிப்பு நிலையிலேயே இருக்கிறான்.

தியான நிலையினால் மனிதன் பெறும் நன்மைகள்

உறக்கத்தினால் உடலில் புதிய தெம்பும் புத்துணர்ச்சியும் உண்டா கின்றன. உயிரினங்கள் உயிர்வாழ்வதற்கு உறக்கம் மிகவும் அவசிய மானது தூக்கம் எல்லா உயிரினங்களுக்கும் கடவுள் கொடுத்த பெரும் வரப் பிரசாதமாகும்.

மனிதன் தியான நிலையின்போது உறக்கத்தின் மூலம் பெறும் நன்மைகள் அனைத்தையும் பெறுகிறான். அதோடு, அவன் மேலும் பல அரும்பெரும் நன்மைகளையும் பெறுகிறான். நவீன மனிதன் வாழ்க்கையில் பரபரப்பும் சிக்கல்களும் மிகுந்து விளங்குகின்றன. மன அமைதியும் உடல் நலமும் குன்றி இன்றைய மனிதன் பலவித நோய் களால் தாக்கப்பட்டுத் துன்புறுகிறான்.

கடின வாழ்க்கையின் கூறுகள் (Diseases of stress) என்று சொல் லப்படும் இரத்த அழுத்தம், வயிற்றுப் புண், இதய நோய், தூக்க மின்மை, நரம்புத் தளர்ச்சி முதலிய பல நோய்கள் மனிதனை வாட்டி வருகின்றன இந்த நோய்களுக்கு உரிய புதிய கண்டுபிடிப்புக்களான மருந்து வகைகளாலும் அந்த நோய்கள் முழுவதும் குணமடைவதில்லை. இத்தகைய நோய்களை வேரோடு ,களைந்தெறிய, தியானத்தைத் தவிர வேறு எந்த சாதனமும் சிறந்ததாக இல்லை என்ற முடிவுக்குப் பல விஞ்ஞானிகள் வந்திருக்கிறார்கள்.

தியானத்தின் மகத்தான சிறப்புக்களை நவீன விஞ்ஞானம் இன்னும் நன்றாக அறிந்து கொள்ளவில்லை. தியானம் என்பது உடலோடும் உள்ளத்தோடும் தொடர்புடைய நோய்களைப் போக்கும் சிறந்தசாதனம் என்று மட்டுமே தற்போதைய விஞ்ஞானம் அறிந்துள்ளது. முத்துக் குளிப்பவன் கடலில் ஆழ்ந்து மூழ்கும்போது தரமான முத்துக்களைப் பெறுவது போல, இந்தியத் தத்துவஞானம் என்ற பெருங்கடலில் நவீன விஞ்ஞானிகள் ஆழ்ந்து ஆராய்வார்களானால் எதிர்காலத்தில் விஞ்ஞான ரீதியில் பல உண்மைகளைக் கண்டுபிடிப்பார்கள் என்பதில் சந்தேகமே இல்லை.

தனிமனிதனின் வாழ்க்கைக்கு மட்டுமின்றி முழு உலகுக்குமே சாந்தியையும் சமாதானத்தையும் அளிக்க வல்லது தியான முறை,

கலிபோர்னியா பல்கலைக்கழகப் பேராசிரியர் டாக்டர் ராபர்ட் வாலேஸ் என்பவர் தியானத்தைப் பற்றிக் கூறுகிறார்: "தியான நிலை நோய்களைக் குணப்படுத்துகிறது. மேலும், அது மனிதனின் உடல் திறனையும் உள்ளத்திறனையும் சிந்தனை ஆற்றலையும் அதிகரிக்கச் செய்கிறது. தியானத்தினால் ஞாபக சக்தியும் ஆக்கத்திறனும் அதிகரிக்கின்றன."

தியான சித்தரும் சமாதியின் ஆழத்தை அறிந்தவருமான சுவாமி விவேகானந்தர் கூறுகிறார்: '"ஆன்மாவைத் தவிர மற்றவை எல்லாம் மாறிக்கொண்டே இருக்கும். நாம் காண்பவை எல்லாமே மாறிக் கொண்டேதான் இருக்கின்றன. மாறாத அழியாத தன்மையை நாம் நமக்குள்ளேதான் காண முடியும். வேறு எங்கும் அதை நாம் காண முடியாது. என்றைக்கும் மாறாத எல்லையற்ற பேரின்பம் நமக்குள்ளே தான் இருக்கிறது. நமக்கு அதைத் திறந்து காட்டும் வாசலே தியானம் ஆகும்.

"இறுதியில் தியானம் நம்மை நம்முடைய உடல் உணர்விலிருந்து பிரித்துவிடுகிறது முதிர்ந்த தியான நிலையில் ஆன்மா தன்னை உள்ளது உள்ளபடியே உணர்கிறது. 'அது பிறவாதது, அழிவற்றது, இறப்பற்றது என்ற ஞானம் அப்போது உதயமாகிறது. அதற்கு எந்தத் துன்பமும் இல்லை. எப்போதுமே அது பூரணமாகவும் சுதந்திரமாகவும் இருந்து வந்திருக்கிறது என்ற அறிவு அதற்கு உதயமாகிறது.

"தியானம் நமக்கு எத்தகைய வலிமையை வேண்டுமானாலும் தரும். இயற்கையை வெல்ல வேண்டுமா? அதைத் தியானத்தால் சாதிக்க முடியும். இந்தத் தியான முறையினாலேதான் இந்த நாளில் எல்லா விஞ்ஞான விநோதங்களும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு வருகின்றன. விஞ்ஞானிகள் குறிப்பிட்ட ஒரு விஷயத்தை நன்கு ஆராய்ந்து, அதைத் தவிர பிறவற்றை மறந்து நிற்கிறார்கள். அந்த நிலையில் பெரிய விஞ்ஞானக் கருத்து ஒரு மின்னல் போலத் தோன்றுகிறது. சிலர் அதைத் திருவருள் என்பர். ஆனால், உள்ளிருந்தோ புறத்திருந்தோ ஒன்றும் திடீரென்று ஏற்படுவதில்லை. சூனியத்திலிருந்து ஒன்றுமே வந்துவிட வில்லை.

"தியானம் மிகவும் தேவையான ஒன்று. தியானம் செய்க. தியானமே மகத்தானது. மனம் தியானத்தில் ஈடுபடும்போதுதான் நாம் ஆன்மிக வாழ்க்கையை நெருங்கியவராவோம். தியானம் கைகூடும் அந்த ஒரு நொடிதான் நாம் உலக அலுவல்களிலிருந்து முற்றும் விலகி நிற்கும் நேரம் அதுவே ஆன்மா தன்னைப்பற்றித் தானே நினைக்கும் நேரம். இந்த நேரம்தான் ஆச்சரியமான ஆன்மானுபவச் சுவையில் ஒரு துளியை அனுபவிக்கும் நேரம் ஆகும்.

"தியானிக்கும் மனிதனையும், தியானிக்கப்படும் இறைவனையும் இணைத்து வைக்கும் சாதனமே தியானம்."

"தியான நிலையின் எல்லையே சமாதி நிலை" என்று நமது சமய நூல்கள் கூறுகின்றன. சமாதி நிலையில் மனதின் எண்ண அலைகள் (Thought Currents) முழுவதும் மறைந்துவிடுகின்றது. ஐம்புலன்களின் செயல்கள் அடங்கிவிடுகின்ற. தெளிந்த நீர்நிலையில் முகம் தெளிவாகப் பிரதிபலிப்பதைப்போல், தெளித்த உள்ளத்தில் ஆத்மாவே தன் முழுப் பிரகாசத்துடன் பிரகாசிக்கும். அங்கே துன்பத்திற்கோ துயரத்திற்கோ இடமில்லை. ஒரே ஆனந்தமயம். இந்த உலக இன்பங்கள் யாவும் அந்தப் பேரானந்தத்தின் சிறு திவலைகளாக மட்டுமே விளங்குகின்றன.

"இந்த நிலையில் மனிதன் யோகி ஆகிவிடுகிறான். பல நாட்கள் உணவோ உறக்கமோ சுவாசித்தலோ இல்லாமல் அவனால் இருக்க முடியும். தியானத்தில் மிக்க உயர்நிலை எய்திய யோகிகளின் அபூர்வமான சாதனைகள் மேலைநாட்டு விஞ்ஞானிகளையே திகைக்க வைத்திருக்கின்றன.

"யோகி ஒருவன் தன் உடலின் அடிப்படை மாறுபாடுகளைத் (Basic metabolism) தான் விரும்பியவாறு மாற்றி அமைக்க முடியும். தியானம், யோகம் என்பவை வெறும் சடங்குகள் என்ற எண்ணம் மாறி, அவை விஞ்ஞான உலகில் விஞ்ஞான பூர்வமாக நிருபிக்கப்பட்ட உண்மைகளாக ஆகிவிட்டன."

"தியானம் என்பது யோகியர் ஆகிறவர்களுக்கு மட்டுமே உரியது என்பதில்லை. ஒவ்வொருவருடைய நல்வாழ்க்கைக்கும் மிகவும் அவசியமான அரும் பெரும் சாதனம் இது. ஒவ்வொரு நாளும் காலையிலும் மாலையிலும் சிறிது நேரமாயினும் வெளி உலக விஷயங்களை மறந்து, மனதை ஒன்றுபடுத்தி உள் ஒளியைத் தியானிப்போமாக."

ஓம் பூர்புவஸ்ஸுவ:
ஓம் தத் ஸவிதுர் வரேண்யம்
பர்கோ தேவஸ்ய தீமஹி |
தியோ யோ ந: ப்ரசோதயாத் ||

நம் அறிவைத் தூண்டுகிற அந்தச் சுடர்க் கடர்க் கடவுளின் மேலான ஒளியைத் தியானிப்போமாக!

—நன்றி : ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண விஜயம்

துளசி மகிமை

ஃ நம் நாட்டு மூலிகையில், மகளிர் மனதில் தெய்வீகமாகக் கொலு வீற்றிருந்த 'துளசி' தற்போது மருத்துவ ஆராய்ச்சியாளர்களின் மனதிலும் கொலு வீற்றிருக்க ஆரம்பித்துள்ளது. அகமதாபாத்தில் மருத்துவ ஆய்வாளராகப் பணிபுரியும் டாக்டர் சண்டீசரா, துளசியைக் கொண்டு பல்வேறு தீவிர நோய்களைக் குணப்படுத்தி வருவதாகச் செய்தித்தாள் குறிப்பிட்டுள்ளது.

ஃ டாக்டர் சண்டீசரா, துளசியை வைத்துக்கொண்டே, புற்று நோய், ஆஸ்துமா நோய், வெண்மேக நோய் ஆகியவற்றைக் குணப் படுத்தி வருகிறாராம்.

ஃ துளசியைத் தொடர்ந்து 40—80 நாட்கள் உட்கொண்டு வந்தால் தேள் கடி போன்ற நஞ்சுகள் உடலைப் பாதிக்காது.

ஃ கொசு, மூட்டைப்பூச்சித் தொல்லைகள் குறைய வேண்டுமாயின் துளசியை வீட்டில் வளர்த்து வரலாம்.

ஃ குடும்பக் கட்டுப்பாட்டுக்குரிய சாதனமாக, துளசி இலைகள் கருதப்பட்டு, அடிப்படை மருத்துவ ஆய்வுகள் நடந்து வருகின்றன.

ஃ 'துளசி' இலைச்சாறு 5 துளி பாலில் கலந்து வளரும் குழந்தை கட்கு வாரம் 1 முறை புகட்ட நெஞ்சில் சளி சேராது. கபக் காய்ச்சல் வராது.

ஃ மலேரியா, டைபாய்டு காய்ச்சல்கள் வராது தடுக்கும் ஆற்றல் துளசிக்கு உண்டு.

ஃ துளசிச் செடியை தொட்டியில் வைத்து, தெய்வமாக வழிபடும் பழக்கம் தமிழகத்தில் தொன்றுதொட்டே நிலவி வருகிறது. மகாலட்சுமி யின் அருளும், திருமண நிகழ்ச்சிகளும் வீட்டில் நடைபெற துளசி, தொட்டால் சிணுங்கி ஆகிய செடிகளை வீட்டில் வளர்த்துப் பூஜிப்பது நல்லது.

ஃ துளசிக்கு, அழுகும் தன்மையை அறவே போக்கும் ஆற்றல் உண்டு. துளசிக் காட்டில் விழுந்த பிணம் பல நாட்களாகியும் அழுகா மல், நாற்றம் ஏதுமின்றி அப்படியே இருந்ததைக் கண்ட மருத்துவர் ஒருவர் சோதனை செய்ததில், பிணம் அழுகாமல் இருந்ததற்கு—துளசிச் செடியின் சக்தியே காரணம் என்று கண்டு பிடித்தார்.

ஃ விஷ்ணு ஆலயங்களில், தாமிரப் பாத்திரத்தில், துளசி இலை களைக் கலந்த தீர்த்தம், பிரசாதமாக வழங்கப்படுவதன் நோக்கம் துளசி, விஷ்ணு அம்சமான காத்தல் தன்மை அளிப்பதால்தான்.

கண்டதும்-கேட்டதும்

—க. வே.

ஃ 'சித்தர் உறவு' என்பது நேரில் கண்டு–உள்ளத்தால் உணர வேண்டிய உறவாகும். ஆராய்ச்சியைவிட ஆத்மார்த்த அனுபவமே நோக்கமாக அமைதல் வேண்டும்.

ஃ 'பேசா அனுபூதியே', ஞான சித்தர்களுக்குரிய நெறியாக அமைந்துள்ளது எனலாம். பூண்டி சித்தரும், புரவிபாளையம் சித்தரும் பல நேரங்களில் 'பேசா அனுமதி'யை மிகத் தீவிரமாகக் கடைபிடிப்பது கண்கண்ட சான்றுகும்—கருதத்தக்க நெறியாகும்.

ஃ புரவிபாளையம் சித்தரிடம் ஓர் அன்பர் கேட்டாராம்.

"ஏன் சுவாமி! பைத்தியக்காரனைப்போல உளறுகிறீர்கள். எங்களுக்குப் புரியற மாதிரி ஏன் பேசக்கூடாது என்று கேட்டாராம்" சுவாமிகள் சிரித்துக்கொண்டே, "இந்தியாவில் பைத்தியக்காரனைப் போலத்தான் பேசவேணும்" என்று சொன்னாரா ம்.உட்கார்ந்த நிலையிலேயே உலகைச் சுற்றும் சித்தரின் உன்னத வாக்கில் ஆழ்ந்த பொருள் பொதிந்துள்ளமையை, இன்றைய உலகியலைப் பற்றிச் சிந்திக்கும் யார் ஒருவரும் நினைப்பர்.

ஃ புரவிபாளையம் சித்தரை அண்மையில் சந்தித்தபோது, ஞானம் பெற நல்வழி காட்டுமாறு வேண்டினேன். தமக்கே உரிய கள்ளத்தனமான (உள்ளர்த்தம் வாய்ந்த) சிரிப்புக்கிடையே சுவாமிகள், என் நெஞ்சைத் தொட்டு, 'இதற்குள் எல்லாம் இருக்கிறது' என்று கூறினர்.

பல நேரங்களில் பித்தனைப்போல் பேசும் புரவிபாளையம் சுவாமிகளிடம் அற்புதமான யோக நெறி யொன்றிற்குரிய சான்றினைப் பெற்றேன். லாட்டரிச் சீட்டில் லட்ச ரூபாய் பரிசு பெற்றதுபோல் மகிழ்ச்சி ஏற்பட்டது.

ஃ 'நெரூர்' எனும் சிற்றூரில், 400 ஆண்டுகட்கு முன், பேரருளாளராக வாழ்ந்து ஜீவசமாதி அடைந்துள்ள 'சதாசிவ பிரம்மேந்திரரை'க் கண்டு தரிசிக்கும் பேறு அண்மையில் கிட்டியது. புதுக்கோட்டை மன்னர் முன்னிலையில் ஜீவ சமாதி எய்திய சதாசிவ பிரம்மேந்திரர், சமாதி எய்துவதற்குமுன், மன்னரிடம், "யான் சமாதி எய்திய பின் 12–வது நாள் அதே இடத்தில் வில்வமரம் முளைக்கும். காசியிலிருந்து

ஓர் அந்தணர் சிவலிங்கம் கொண்டு வருவார். அதனை, வில்வ மரத்தி லிருந்து 12 அடிகள் முன்புறம் தள்ளி பிரதிஷ்டை செய்து வழிபடுங்கள்'' என்று,கூறி மறைந்தாராம்.

அவ்வாறே 12வது நாள் அதே இடத்தில் வில்வ செடி முளைத்தது; காசியிலிருந்து சிவலிங்கம் வந்து—பிரதிஷ்டை ஆகி, இன்றும் நாள் தவருது வழிபாடு நடந்து வருகிறது. மிக உயர்ந்த மரமாகி உள்ள 'வில்வ மரம்' தெய்வீக வழிபாட்டுடன் விளங்குகிறது. பக்கத்தில் காவிரி பாய, சுற்றிலும் சோலைகள் சூழ, அற்புதமான சூழலில் அமைந் திருக்கும், 'நெரூர் சதாசிவ பிரமேந்திரர் சமாதி' அன்பர்களால் காணத் தக்கதாகும் 'நெரூர்'—கரூரிலிருந்து 10 மைல் தொலைவில் உள்ளது.

சதாசிவ பிரம்மேந்திரர் சமாதியை புணருத்தாரணம் செய்து வழி பட்டு வரும் திரு. சதாசிவானந்த சுவாமிகள் காட்சிக்கு எளியவராக வும், சித்தர் நெறி பற்றிய அறிவில் புலமை வாய்ந்தவராகவும் காணப் படுகின்ருர். 1 மணி நேரம் உரையாடிய பேச்சில், பல சித்தர்களின் பாடல்களையும், கருத்துக்களையும் சிந்தைக்கினிய கேட்க முடிந்தது

''எண்ணத்தின் வடிவம்தான் இரத்தம் எண்ணம்;'' தூய்மை பெற் ருல்தான் இரத்தம் தூய்மை அடையும்; சந்ததிகள் தூய்மையானதாக அமையும் ''எண்ணம் தூய்மை பெற 'மந்திர யோகமே' சிறந்த வழி'' என்று அவர் கூறிய கருத்து பின்பற்றத்தக்கதாகும். ❖ ❖ ❖

‘மூப்பு’ பற்றிய தொடர் கட்டுரை : 5

சுத்த கெங்கை, பனிக்குடநீர் தீக்ஷைநீர் விவரம்

— ரி. மெய்யப்ப சுவாமி —

அகஸ்த்தியர் ஏமதத்துவமெனும் பஞ்சகாவிய நிகண்டு 800-ல் 1-வது காண்டம் 62-வது பாடலில்

அஞ்சு திங்கள் பிண்டமென்றால் பிண்டமல்ல
அத்தியானை விந்துதித்த ஐந்தாந் திங்கள்
கஞ்சுகதிர் முனைபாய்ந்து யோனிபீடம்
கதிரொளி போல்பவனி வருமமிர்தம் போலாம்
நஞ்சுதின்று நெஞ்சடைத்தக் கர்த்தன்றானும்
நவிலும திலந்தூருக் காணியாகிப்
பஞ்சை யறிவாரோ யிப்பவனிமூலம்
பாதாள நங்கையடா ஐயுந்தானே

என்கிறார்.

அஞ்சு திங்கள் பிண்டமென்றால் கெற்பத்திலுள்ள ஐந்துமாத சிசுவல்ல. அத்தியென்ற விந்தான வித்துவில் தோன்றிய ரவி, மதி இரண்டின் சேர்க்கையால் சுக்கிலச் சுரோணிதமாகி (உடலுறவால்) ஓர் அறுகுநுனி முனையில் தங்கும் பனித்துளி போன்று யோனிக் கண்ணுள் பாய்ந்து உடன் பவனி என்ற ஊர்வலம் போல் கெற்பபையுள்ளடங்கி அங்கு கதிரொளியென்ற சூரியகலை உஷ்ணத்தாலும் சந்திர கலை 16-ன் குளிர்ச்சியாலும் பஞ்சபூதப் பிண்டமாக அமைகிறது. இப் பஞ்சபூதப் பிண்டம் கெற்பப்பையுள் அமையும் சில விநாடிகட்கு முன்பே ரவி மதி ஒன்று கூடிய வஸ்த்து (பிண்டம்) கொங்கையுள்ளமைகிறது. கொங்கையுள் பால் என்ற வஸ்த்துவும் கெற்பத்தில் சிசுவுக்கும் சுயஉரு அமைந்து வெளிப்பட மாதம் பத்துதான். விந்து நாதம் கூடியீன்ற பிண்டம் மதி, ரவியாகிய அமிர்தமே. செந்நீர் ஐந்து மாதம். பனி நீர், பனிக்குட நீர் 10 மாதம் என கொங்கையுள் நின்றது. ஐந்து ஊர் எனக் கூறப்படும் பஞ்சபூத அரசர்கட்குச் சொந்தமான நிலத்தில் உருவம் என்ற சிசுவும், கரு நீர், பிண்ட நீர், குட நீர், எனும் ஜீவகலை பொருந்திய அமிர்தமும் விளைகிறது. விந்துநாத உட்கூறுகளை, அதன் தத்துவ அமைப்புகளை சிந்தித்து பிரித்து உணரமுடியாதவர்களால் காண, அடைய, இயலாது என்கிறார். இந்த ஐந்து மாத செந்நீருக்குத் தான் பாதாள நங்கையென்ற குண்டலி சத்திவஸ்த்துவான நகாரபீடம் பிர்மா. பிர்மாவின் மனைவி சரஸ்வதியின் பீஜம் ஐயும் (ந-பிர்மா) ஆனதால் அடிபீடம் சரஸ்வதி பிருதிவியில் பெண் அம்சமாகும். எனவே ஒரு பெண் முதல் கெற்பமான 5-வது மாதம் கொங்கையுள் நின்றவஸ்த்துவே செந்நீர் என்றும் ஓம்கார நீர் என்று அறுதிங்கள் காடிநீர் என்றும் பெயர்.

முன்காண்டம் நிகண்டு 800-ல் 1-வது காண்டம் 34-வது பாடலில்

பனியான மேகஜலம் எங்கே என்ருல்
பாலகன்ருன் கருபற்றி திரளும்போது
பனியானத் தாயுண்டச் சாரமெல்லாம்
பனிக்குடம்போல் பாலகன்ருனருகிருக்கும்
பனியானப் பாலகன்ருன் விழுமுன்னுகப்
பனிக்குடமாக் கருக் கொடிப்பரிவாய்வீழும்
பனியானப் பனியறிவாராருமில்லைப்
பனியிருக்குமெண் சாணுடம் பிதாச்சே.

உடலானச் சரீரமதின் ர்ஸணையெல்லாஞ் சேர்த்து
ஒருமுழந் தானூமையது போலுற வுண்டாகி
உடலானப் பையதிலேக் கமலம்போல
ஓரிலைத் தாமரைத் தண்ணீருயிருண்டாகி
உடலானத் தண்ணீரை ஜலமதாக்கி
ஒருமுலைப்பால் நீராக்கிச் சுத்தஜலமாகி
உடலான சுத்தஜல கெங்கையாகி
உடலுக்குள் ஜலாநிதியு முண்டதாச்சே

என்கிருர்.

எனவே, மேகநீர், பனிநீர், பனிக்குடநீர், சுத்தகெங்கை என்று பரிபாஷை பெயர்களால் கூறப்படும் சுத்த ஜலம், சுத்த கெங்கை எங்கு, எப்படி உள்ளது என்ருல் ஒரு தாய் கெற்பத்துள் சிசு உருவாகியபோது தாய் உண்ணும் உணவுகளின் சத்துக்களை ஜலதிரவமாய்ச் செய்து சிசு அருகில் ஜவ்வினிலான பைக்குள் சிசுவினருகிருந்து குழந்தைக்கு ஆகாரமாக குழந்தையின் உந்திக்கமலம் வழியாகச் செல்கிறது. ஆன தால் கெற்பவதியானத் தாய் தான் உண்ணும் உணவுகளின் சத்துக் களை ஜலமயமான திரவமாய்ச் செய்து கொண்ட இந்நீருக்கும் குட நீரென்றுதான் பெயர். தாய் கெற்பம் பத்து மாதம் சென்று சிசு பிறக்கு முன் பனிக்குட நீரின் பையும், சிசுவுக்கு ஆகாரம் செல்லும் ஜவ்வினி லான குழலான கொடியும் கீழே வீழ்ந்து விடுகிறது. ஆனதால் பனிக் குட நீர் என்பது இதுவல்ல. வேறு எங்கே என்ருல் பனிக்குடம் இருக்குமிடம் எண்சாணுடலான சிசு உதித்தப் பெண் இனமே என்கிருர் மேற்படி தாயிடத்தில் உடலில் உள்ள ஜீவ அணுக்களையெல்லாம் ஒன்ருகச் சேர்த்துத் திரட்டி, திரட்டிய ஜீவச் சத்துக்களை வைப்பதற்குச் சரீரத்தில் கழுத்திற்கும் அடிவயிற்றிற்கும் ஒரு முழ நீளமுள்ள மத்திய பாகத்தில் ஊமை என்ற சங்குபோலும், கிளிஞ்சில் போலும் உள்ள உறவு என்ற சேர்க்கையுடன் பிணைப்பாயுள்ளப் பையைப் போலும், கமலமாகிய தாமரை மொக்குபோலும், அத்தாமரை மொக்கின் நுனியில் தாமரை இலை போன்று வட்ட வடிவமாக கருப்பு நிறமாகவும், உள்ளக் கொங்கையினுள் உயிரணுக்களடங்கிய பிராணவாயுவு திசுக்களடங்கிய ஜலமாக்கி, இந்த ஜலமே முலைப்பால் என்ற நீராகி உடலுக்குள் ஜல நதியென்ற. உயிரான வாயு திசுக்களான பொக்கிஷத்தை உடைய தாகுமென்கிருர்.

இன்னும் நந்தீஸர் நிகண்டு 300–ல் 77–வது பாடலில்

பாம்பலந்தக் கருதறிக்கும் காலம் பார்த்தால்
பஞ்ச கர்த்தாளுருவாகும் பளிங்குஜோதி
காம்பலந் தயிரவினிலே சுடரதாகும்
கனத்தப் பிண்டக் காலத்தில் தரிக்கும்பச்சை
ஓம்பலந்த சிவசக்தி யாத்தாளப்போ
உற்பனமாயு தித்தப்பச்சைப் பூரம்பாரே

.....................கொங்கையுள் மதி ரவி கூடி கருதரிக்கும் காலத்தில் தான் கெற்பப் பையுள் சுக்கில சுரோணிதப் பிண்டமான பஞ்சபூதக் கரு உருவாகும். இந்த மதி ரவி கூடிய கலைகளே பளிங்குபோன்று துய்ய வெண்மையான வஸ்த்துவே முலைப்பாலென்றும் பச்சையென்றும் பெயர். பஞ்சபூத கருதரிக்கும் சிலவினுடிகட்கு முன்பே பச்சையென்ற மதி ரவி கூடிய குடநீரும் ஜனனமாகிறது. இதற்கு பச்சை, பூரம், சிவ சத்தி, என்றும் பெயர்.

இதற்கு சான்று மச்சமுனி பெருநூல் காவியம் 800–ல் ரஸவாத லெக்ஷணக் குறிப்பு 100–ல் 87–வது பாடலில்

பாதியென்ற சிவசத்தி பச்சை பச்சை என்கிருர்.

ஆனதால், விந்து நாதத்திற்கும், ரவி மதி நீருக்கும், முப்புவுக்கும், முலைப்பாலிற்கும் பொதுப்படையான பெயர் பச்சை.

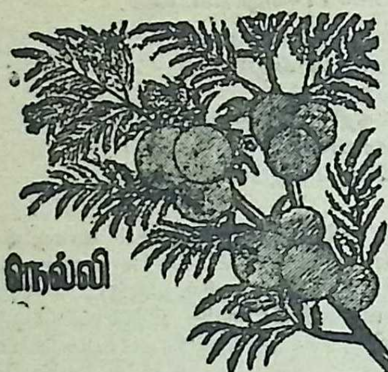
நாட்டு வைத்தியர் திறமை

கேரளாவில் முன்பு அச்சன் மூலாத் என்ற நாட்டு வைத்தியர் மிகப் பிரபலமாக இருந்தார். அவருடைய திறமைக்கு ஓர் உதாரணம் :

ஒரு பெண்ணுக்கு பிரசவ வேதனை எடுத்து இரண்டு நாளாகியும் பிரசவமாகவில்லை. வலியில் துடித்துக் கொண்டிருந்தாள். மூஸாதுக்கு செய்தி போயிற்று. அவர் வந்தார். கர்ப்பிணியின் வயிற்றை ஒருமுறை தடவிப் பார்த்தார். பிறகு ஒரு ஊசி கொண்டு வரச் சொன்னுர். ஊசியால் அந்தப் பெண்ணின் வயிற்றில் ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தில் குத்தினுர். சில நிமிஷங்களில் சுகப் பிரசவமாகிவிட்டது !

ஆச்சரியப்பட்டவர்களிடம் வைத்தியர் கூறினுர் : "குழந்தையின் கை நச்சுக் கொடியை கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொண்டிருந்தது ! அதனுல்தான் குழந்தை வெளியே வர முடியவில்லை. நான் குத்திய ஊசி குழந்தையின் கையில் போய் பட்டதால் கை நச்சுக் கொடியை விட்டுவிட்டது ! பிறகு குழந்தை சுலபமாக வெளியே வந்துவிட்டது."

ஆதாரம் : "மிர்ரர்"
தகவல் : சரோஜா ராமச்சந்திரன்.



நெல்லி ஊறுகாய்

பகல் உணவில் மட்டும் நெல்லி ஊறுகாய் சாப்பிடுங்கள் வாயில் எச்சில் குழ குழப்புடன் ஊறுதல், ருசியின்மை, ஆகிய வற்றைப் போக்கும். முடி நிறைய வளர தேவையான சக்தியை அளிக்கும் நெல்லிப் பழச்சாறு ½ அவுன்ஸ் எடுத்து அத்துடன் தேன் 1 டீஸ்பூன் கலந்து 40 முதல் 80 நாட்கள் சாப்பிட்டுவர, உடல் இளமை குன்ருது இருக்கும்.

எனவே ஒருபெண் முதல் கெற்பமான 5-ம் மாதம் கொங்கையுள்ளிருந்து எடுக்கும் வஸ்த்துவே செந்நீர் எனப்படும். இவ்வாறே 10 மாதக் கெற்பத்தில் பிறந்தவுடன் எடுக்கும் வஸ்த்துவே பனிக்குடநீர் எனப்படும். ஆனதால் அவைகளை பலவிதமாகப் பிரித்துக் கூறியுள்ளார்கள். குடநீரே முப்புவின் இறுதியான முடிவு.

கோரக்கர் சந்திரரேகைப்பின் 10?-ல் 10-வது பாடலில்

> பற்றியப் பதினெண்பேர் சித்தரெல்லாம்
> பக்குவமாய் மாதர் பத்துமாதக் கெற்பம்
> சிற்றிய மதஜை வெளிக்குடத்து நீரைச்
> சிதராமலெடுத்து ஊசிமுஜையின் சொட்டாய்க்
> கூற்றியே யுண்டுப் பத்தியமேக் கார்த்துக்
> குணமறிய மாதர் மாதாந்தம் விட்டார்

என்கிருர்.

நிற்க. இனி, குடநீர் செந்நீர் பிரித்தெடுத்துச் சுத்தி செய்யும் கை பாகம் செய் பாகம் காண்போம். குடநீரை எடுத்து சுத்தி செய்ய ஒரே அளவான வெள்ளை நிறமான மூன்று பாட்டில்கள் கழுத்து அதிக நீளமில்லாமலும் வாயில் கீறல் இல்லாமலும் பார்த்து எடுத்து கொண்டு, ஒரு முப்பட்டை சிறிய அரத்தை எடுத்து அதன் நுனியை உடைத்து விட்டு, உடைந்த கூர்மையான பாகத்தை மேற்படி பாட்டிலின் அடி சுற்றுக்குச் சற்று மேல் மேற்படி அரத்தை வைத்துத் திருகித் துவரம் பருப்பளவு துவாரமிட்டுக் கொள்ளவும். இந்த பாட்டில்களில் மணலும் வெண்ணீரும் விட்டு நன்ருய்க் குலுக்கி சுத்தப்படுத்தி 3 நாள் குளிர்ந்த நீரில் போட்டு வைத்தெடுத்துக் கொள்ளவும். இந்தப் பாட்டிலின் வாய்க்கும் அடிப்பாக துவாரத்திற்கும் நெட்டியை நன்ருக இறுக்கமாய் அடைப்பாளுக போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். (பாட்டில்களைச் சுத்தப் படுத்த சோப்பு, சியக்காய்தூள் சோடா உப்பு பயன்படுத்தக் கூடாது)

ஒரு பெண் முதல் கெர்ப்பமாயிருந்துப் பிரசவித்தவுடன் "சீம்பால்" எனும் கொங்கையுள் வஸ்த்து கிடைக்கும் வரை காலை மாலை என்றே எந்த நேர முதற் எவ்வளவு கிடைக்குமோ அவ்வளவும் வாங்கிக் கொள்ளவும். சீம்பால் என்ற மஞ்சள் நிறம் தெளிந்த பின்னும் அந்த தாயிடமே பத்து நாள் வரை குழந்தையுண்டு எஞ்சிய பாலை வாங்கி இரண்டும் ஒன்ருகவே மேற்படி பாட்டிலில் விட்டுக் காற்று புகாமலும், ஈக்கள், கொசுக்கள் பாட்டிலின் துவாரப் பாகத்தில் உட்காராமலும் மிகவும் ஜாக்கிரதையாகப் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். தவிர இவ்வாறே 2, 3, 4, 5 நாள் முன் பின்னுக பிரசவமான முதல் பிரசவமானத் தாய்மார்களிடமும் வாங்கி ஒன்ருகவே ஒரே பாட்டிலில் விட்டு வைத்துக் சொள்ளவும். ஆனுல் மேற்படி வஸ்த்து பாட்டிலில் அரையே அரைக்கால் பாகம்தான் மேற்படி வஸ்த்து இருக்கவேண்டும். முக்கால் பாகத்திற்கும் மிஞ்சினுல் பாட்டில் உடைந்துவிடும் மேற்படி வஸ்த்து வாங்கும் இனம் எவ்வகுப்பினராக இருந்தாலும் பரவாயில்லை என்கிருர்.

அகஸ்த்தியர் ஏமதத்துவப் பஞ்ச காவிய நிகண்டு 800-ல் 1-வது காண்டம் 64-வது பாடலில்

எவ்வாறு எச்சாதி யானுலென்ன
இனஞ்சரியாய்க் கூடுஞ் சதிபுருடர்தானே

என்கிருர்.

இவ்வாறு மேற்படி வஸ்த்துவை அமைத்துக் கொண்டபின் மேற்படி பாட்டிலின் மேல் இலவம் பஞ்சை உள்ளங்கைக் கனம் சுற்றி வைத்து மேல் நூலினுல் சுற்றி கட்டி பஞ்சின்மேல் வாழை மரத்தின் இளர் பட்டையை பாட்டிலின் பஞ்சின்மேல் சுற்றும் அடிப்பாகம் வரை வைத்து நூலால் கட்டி கண்ணுடி அறையிலாவது மரப்பெட்டியிலாவது 24 நாள் அசையாமல் வைத்துவிடவும். 25-வது நாள் பட்டைப் பஞ்சு நீக்கிப் பார்க்க மேற்படி பாட்டிலிலுள்ள வஸ்த்து அடியில் தெளிந்தும் மேல் ஆடையும் அந்த ஆடையில் இரத்தப்புள்ளியான கோடுகளுடன் மஞ்சள் நிறமாகவும் இருக்கும். இந்த பாட்டிலை ½ உயரத்தில் வைத்து துவாரத்தில் சொருகியுள்ள நெட்டியை எடுத்துவிட்டு அந்த துவாரத்திற்கு இலவம் பஞ்சைத் திரியாகத் திரித்துச் சற்று இருக்கமாக சொருகி விட்டுக் கீழ் பூங்கானை மேற்படி திரிக்கு நேராக வைத்துவிட்டால் மேற்படி ஜலம் சொட்டு சொட்டாக வடியும் (இந்நீரில் ஈகொசுக்கள் உட்காராமல் ஜாக்கிரதையாகப் பார்த்துக் கொள்ளவும்) இந்த வாலைக் குப்பியிலுள்ள ஜலம் யாவும் வடிந்தவுடன் மேல் பாகத்தில் இருந்த ஆடையாவும் குப்பியினடியில் தங்கிவிடும். பீங்கானிலுள்ள ஜெய நீரை முன் துவாரமிட்ட குப்பியுள் (அடிபாகத் துவாரத்தை அடைத்துவிட்டு) விட்டு நெட்டியால் வாயை அடைத்துவிடவும். நிற்க. முதற்குப்பியுள்ளிருக்கும் ஆடையை சேதப்படுத்தாமலெடுத்துப் பீங்கான் தட்டையில் வைத்துக் கடும் ரவியில் வைக்க நீர் சுண்டி இளஞ்சிகப்பான எண்ணைச் சிந்து வடியும் எண்ணைச் சுத்தமாக வடிந்தபின் மெழுகும் எண்ணையும் தனித்தனியாகப் பத்திரப்படுத்தவும். முன் வாலையின் குப்பியிலிருந்து வடிந்த நீரே நகாரம்பிர்மா, பிரிதிவி மண் எனப்படும். இந்த பிர்மாவின்

மனைவி சத்தி (ஐயும்) இதில் சேர்ந்தால்தான் பிரிதிவி கலைப் பூர்த்தி யாகும். பிர்மாவுடன் சரஸ்வதி ஒன்றுகூட மகாரம் கிடைக்கும். (இந்த நகாரமகாரம் மிகமிகக் கலைகள் குறைந்த வஸ்த்து) ஆனதால் ஐயும் என்ற பீஜயத்தின் பொருளைக் காண்போம்.

முதல் கருவுற்ற பெண் 5 மாதம் கெற்பமாயிருக்கும்போது, அப் பெண்ணுக்கு பச்சரிசி பச்சைப் பயறு கூட்டிப் பொங்கலாகச் செய்து அரை உப்புக் கூட்டி பசுவெண்ணெ அதிகமாகச் சேர்த்து காய்கறி, கீரை பதார்த்தஞ் செய்து ஆகாரம் கொடுக்கவும். புளி புளிப்புப் பழங்கள், மோர், மாமிச வகையரா, புகையிலை இவைகள் நீங்கலாக, மற்ற பழங்கள், இனிப்பு பண்டங்கள், பசுப்பால் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அத்துடன், சீரகம், வில்வ விதைபருப்பு, பனங்கற்கண்டு, பூவன் வாழைப்பழம், ஜாதிக்காய், 5-ம் சமனெடையாக நிறுத்துக் கல்வத்திலிட்டு மெழுகு பதமாயரைத்து வைத்துக் கொண்டு இதில் முன் வடித்த ஜெயநீர் 10 பண எடை (30 குண்டுமணி நிறைவிட்டுப் பிசைந்துக் காலை மாலை ஆகாரத்திற்கு முன்பு சுண்டைக்காயளவு 7 நாள் கொடுத்து 8-ம் நாள் காலை அப்பெண்ணையோ அல்லது மற்ற தாய்மார் களைக் கொண்டோ கொங்கையுள் வஸ்த்துவைப் பிரித்தெடுத்து முன் சுத்தம் செய்து வைக்கப்பட்ட ஜெயநீரில் விட்டு வைக்கவும். 5 மாத வஸ்த்துச் சிறுதேக்கரண்டி அளவு இருந்தாலும் போதும். ஆனாலும் சுரந்து நின்றவஸ்துவைப் பூராவும் வெளியேற்றுவிட்டால், உடல்வலி ஜுரம் தலைவலி ஏற்படும். புளி, காரம், உப்பு கூட்டி கொடுத்தால் சுரப்பு நின்றுவிடும். இவ்வஸ்த்துவே ஐந்து திங்கள் நீர், ஓங்கார நீர், செந்நீர் எனப்பெயர். இவ்வஸ்த்து எடுத்தப் பெண் தலை மூன்றும் நாள்தான் குளிக்கலாம். ஆனால் சரீரதிடமுள்ளப் பெண்ணிடமிருந்து இவ்வஸ்து பிரித்தெடுப்பது நல்லது. இவ்வஸ்த்துவை முன் ஜெயநீரில் விட்டு, முன்போல் யாவும் செய்து 24 நாள் வைத்திருந்து முன்போல் ஆடை நீக்கி ஜெயநீராக்கிக் கொள்ளவும். ஆடையை முன்போல் எண்ணெ வடித்து முன் எண்ணெயுடன் கலந்து, மெழுகை முன் மெழு குடன் கலந்தும் பத்திரப்படுத்தவும். இவ்விரண்டு ஜெயநீரும், சுத்த ஜலம், சுத்த கெங்கை, பனி நீர், பனிகுட நீர், பஞ்சபூத நீர், அறுவகை

அரைக்கீரையின் சக்தி

எல்லாருக்கும் எல்லாக் காலங்களிலும் ஏற்ற கீரை அரைக்கீரை. சம சீதோஷ்ணத்தை உடலுக்கு அளிக்கும். ஜீவசக்தியைப் பெருக்கும். குழவி பெற்ற மகளிர்க்கு, உடனடியாக போதிய ஊட்டச் சக்தியை அளிப்பதில் நிகரற்றது. சுவையும் பயனும் மிகுந்த இக்கீரையை இல்லற வாசிகள் வாரம் மூன்று நாட்களாவது பயன்படுத்த வேண்டும்.



அரைக்கீரை

நீர், ஆறு திங்கள் காடி நீர், ஓங்கார நீர் எனப் பல, பல, பரிபாஷை பெயர்களுண்டு.

பஞ்ச பூதக் குடநீரின் அக்ஷர விவரம்

10. ரு		1-வது மாதம்		விந்துநாத அடுக்குகள்
9. உ	ராகு	2	,,	
8. அ	கேது	3	,,	
7. ரு	புதன்	4	,,	
6. ஓ	செவ்வாய்	5-வது மாதம்		ஓங்காரநீர், அல்லது அறுவகை நீர்
5. ய	குரு	6	,,	பஞ்சபூத அடுக்குகள்
4. வ	சந்திரன்	7	,,	
3. சி	சூரியன்	8	,,	
2. ம	சனி	9	,,	
1. ந	சுக்கிரன்	10	,,	பிண்ட நீர்

இதற்குச் சான்று, அகஸ்த்தியர் ஏமதத்துவ பஞ்ச காவிய நிகண்டு 800-ல் 1-வது காண்டம் 33-வது பாடல்

காரமென்ற பிண்டமது ஓங்காரத்தால்
கருவியெல்லா முடியாச்சுக்கரு தானுச்சு
காரமென்ற சடலமெல்லாம் உப்புண்டாச்சு
கருவியெல்லாஞ் சாரமதாய்மா வேயாச்சு
காரமென்றவுப் பதனுலப் புண்டாச்சு
கருவானப் பாண்டமதில் ஜெயநீராச்சு
காரமென்ற சுரபாண்டந் தண்ணீராச்சு
கருவியிலேச் சுத்தஜலப் பனிநீராச்சே

என்கிருர். (தொடரும்)

சித்தர்களில் சிலர்

—டாக்டர் இரா மாணிக்கவாசகம்—

உசித்திரை இதழ்த் தொடர்ச்சி

காய், கனியாகுமானுல்-மரத்தோடு இருந்த உறவையும் பற்றையும் விட்டுவிட்டு வீழ்ந்துவிடுகிறது.

மனம் கனிந்தால் ?-உலக உறவை விடத் தோன்றுமோ ?

கனி-கீழ் நோக்கி விழுகிறது.

மனம்-மேல் நோக்கி எழுகிறது.

புளி, விளா, தெங்கு-எல்லாமே காயாக இருக்கும் வரை தன்னைச் சூழ்ந்துள்ள 'ஓட்டை'ப் பற்றி இருக்கின்றன. கனிந்துவிட்டால் ஓட்டுக் குள்ளேயே உறவற்று இருக்கின்றதே !

மனம் கனிந்து விட்டால் — மனமது செம்மையினுல் — உலகத்தில் உறவற்று இருப்பார்களோ?

எல்லாக் காய்களுக்கும் முற்றுவதும், கனிவதும் ஒன்றுபோல் அமைவதில்லை. பருவத்தால் அன்றிப் பழா !

மனமும் அப்படித்தானே ?

சிலர் மிக இளைய வயதில் கனிந்த மனம் பெறுகின்றனர்.

சிலர் மிகக் கனிந்த வயதில் கனிந்த மனம் பெறுகின்றனர்.

'சட்டி சுட்டதடா கைவிட்டதடா' என்ருேர் பழமொழி உண்டு. இதற்குத்தான் 'பட்டறிவு' என்று பெயர். கனிந்த வயதில் கனிந்த மனம் பெறுகின்றவர்களில் பெரும்பாலும் 'பட்டறிவு' உடையவர்களாக இருப்பார்கள்.

சமீப காலமாகச் சென்னைப் பல்கலைக் கழகத் தமிழ்ப் பேராசிரியர் டாக்டர். ந. சஞ்சீவி அவர்கள் ஆன்மீகத் துறையில் மிகுந்த நாட்டம் செலுத்திவருவதை அறிந்தேன்.

அவரைப் பேட்டி. காணவேண்டும் என்று சென்றிருந்தேன்.

அவர் —

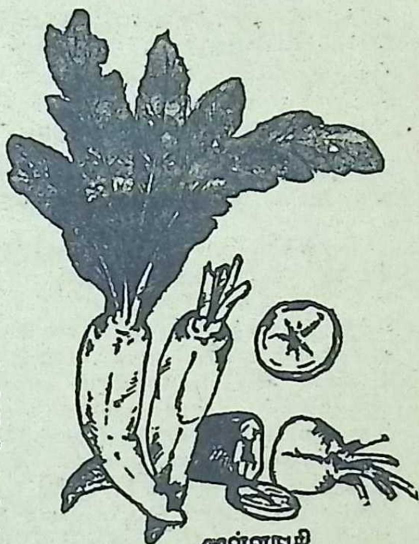
இளமையில் கனிந்தமனம் பெற்றவரா ?

முதுமையில் கனிந்தமனம் பெற்றவரா ?

மூத்திர நோய்க்கு-

முள்ளங்கி

மூத்திரத் தடையால் துயரடைவோர், முள்ளங்கியை இடித்துச் சாறு பிழிந்து 1 அவுன்ஸ் முதல் 2 அவுன்ஸ் வரை பருகிவர, மூத்திரத் தடை நீங்கும். சதையடைப்பு ஆகியன படிப்படியே குறையும். முள்ளங்கி விதை, காம உணர்வைப் பெருக்கும், விந்து இழப்பை ஈடுசெய்யும்.



முள்ளங்கி

இரண்டும் இல்லை. நீறுபூத்த நெருப்பு! மனக்கனிவு பெற்றது-? முன்னை வினைத் தொடர்புதான்.

இல்லையானுல் அவர் பேச்சில் ஞானிகளும், சித்தர்களும் வந்து சென்றிருக்க முடியாது

கும்பகோணம் மௌனசுவாமிகள், திருவாரூர் தட்சிணமூர்த்தி சுவாமிகள், திருச்சி மலைக்கோட்டை சாக்கடை சுவாமிகள், தபோவனம் ஞானனந்த சுவாமிகள், நெரூர் சதாசிவ பிரம்மம், கசவனம் பட்டி திகம்பர சுவாமிகள், பூண்டி சுவாமிகள், பாண்டு சுவாமிகள், அம்சானந்தா சுவாமிகள், இப்படிப்பல ஞானியர்களின் ஆன்மீக அனுபவங்களையும், அருள் விளையாட்டுக்களையும் மிகவிரிவாகச் சுமார் 4 மணி நேரம் என்னிடம் கூறினர் பேராசிரியர், என்ருல் இந்தத் தொடர்பு எத்தனையாண்டுகளுக்கு முன் வேர் கொண்டிருக்க வேண்டும்! பதிந்து, சிதையாமல் திரண்டு, மெல்ல உருக்கொண்டு முந்நூறு நாட்கழித்து வெளிப்படும் பிள்ளைச் செல்வத்தைப் போல அல்லவா பேராசிரியர் தமது ஆன்மீகத் தொடர்பைப் புலப்படுத்தி இருக்கிருர்.

பேராசிரியரோடு பேசிக் கொண்டிருந்தபோது என்மனத்தில் ஓடிய எண்ணம் இது.

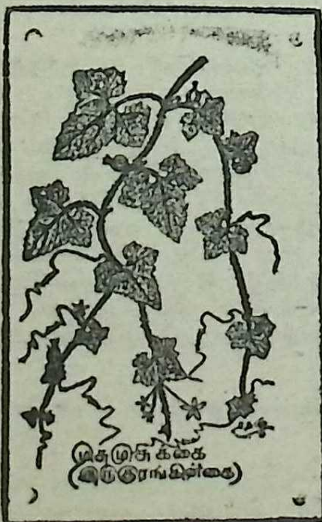
பேராசிரியர் ஒருமுறை திரு K. R. சுப்பையா அம்பலம் என்பவரிடம் பேசிக் கொண்டிருந்தாராம். திரு. அம்பலம் அவர்கள் தபோ

வனம் ஞானனந்த சுவாமிகளின் அருள் விளையாட்டுக்களைச் சொல்லிக் கொண்டிருந்தபோது, பேராசிரியர் அவர்கள் இவற்றை எல்லாம் ஏன் எழுதக் கூடாது? பலரும் படித்துப் பயன் அடைவரே என்றாராம். அதற்கு அவர் 'சுவாமிகளுக்குத் தெரியும், எப்போது யாரைக் கொண்டு எழுதுவிப்பது என்று' கூறினாராம்.

இப்படிச் சொல்லும்போது சிதறி ஓடியே பழக்கப்பட்ட எனது சிந்தனை கடந்த காலத்தையே நினைவு படுத்தியது.

எத்தனையோ சித்தர்களையும் துறவிகளையும் பார்த்திருக்கிறேன். சிலரை ஆராய்ந்திருக்கிறேன். சிலரை ஆராய்ச்சிக்கு அப்பால்— வணங்கி இருக்கிறேன். வணங்கியும் வருகிறேன். ஆனால் அவர்களைப் பற்றி வரலாறு தொகுக்க வேண்டும் என்று தோன்றியதில்லை. இவ்வளவு ஏன்? 1976-ஆம் ஆண்டு டிசம்பர் 30-ஆம் நாள் பொள்ளாச்சி வள்ளல் திரு. மகாலிங்கம் அவர்கள் புரவிபாளையம் சுவாமிகளிடம் அழைத்துச் சென்று அறிமுகம் செய்து வைத்தபோதும் இந்தச் சிந்தனை தோன்றவில்லை. பிறகு தோன்றியபோது அனுமதி கிடைக்கவில்லை. எத்தனையோ ஆண்டுகளாக எத்தனையோ பேர் சென்று சுவாமிகளைத் தரிசித்து வருகிறார்கள்! இதில் பலர் மிகவும் வசதி படைத்தவர்கள்! மனப் பக்குவமும் பெற்றவர்கள்! அவர்களுக்குக் கிடைக்காதபோது இப்போது எனக்குக் கிடைத்துள்ளதே! இந்தச் சிந்தனை என்னை நெகிழ்வித்தது.

அண்மையில் சென்னையில் தொடர் சொற்பொழிவாற்றிய புகழ் மிக்க பிரம்ம ஞானசபையை (Theosophist) சேர்ந்த திரு ஜெ. கிருஷ்ண



இதம் தரும்

'முசுமுசுக்கை'

⊙

நுரையீரல் தொடர்பான நோய்களுக்கு நிவாரணம் அளிப்பதில் நிகரற்றது முசுமுசுக்கை. நெஞ்சில் கட்டும் கபத்தை இளக்கி வெளியேற்றும். வாந்தி, மார்பு நோய் ஆகியவற்றை தணிவிக்கும். ஆஸ்த்துமா நோயாளிகள் இதனைச் சூரணத்து, அன்றாடம் தேனில் 5 சிட்டிகை சாப்பிட்டு வர, ஆஸ்துமா நோய் தணிந்து உடலுக்கு இதம் தரும்.

மூர்த்தி அவர்களைப் புகழ்மிக்க ஓர் எழுத்தாளர் அணுகி, 'என்னால் இறை உணர்வை எளிதாகப் பெற முடியவில்லையே' என்று கூறினராம். 'அதனாலென்ன அடுத்த பிறவியில் கிடைக்கலாம் அல்லது அதற்கு அடுத்த பிறவியில் கிடைக்கலாம்' என்றாராம் திரு ஜெ. கே. அவர்கள்.

எத்தனை பிறப்புக்களை நான் எடுத்தேனோ? என்ன என்ன பிறப்புக்கள் எடுத்தேனோ? எத்தனை தாயோ? எத்தனை தந்தையர்? உறவுகள் எத்தனை? இந்தப் பிறப்பில் இந்தப்பேறு?

இந்த நினைவு அலைகள் நடுவே நான் மிதந்து கொண்டிருந்த போது பேராசிரியர் வேறு ஒரு கருத்தும் கூறி எனது நெகிழ்ச்சியை மிகுவித்தார். திருவண்ணாமலை அருகில் பூண்டியில் இருக்கும் அருள் திரு பூண்டி சுவாமி, ஆற்றுச்சாமி என்றெல்லாம் அடியார்களால் அழைக்கப் பெறும் பெரியவரது மாணாக்கராகிய அருள்திரு அம்சானந்தா அவர்களோடு ஒருமுறை பேராசிரியர் பேசிக் கொண்டிருந்தாராம். பேச்சின் இடையில் அருள்திரு. அம்சானந்தா அவர்கள், 'சுவாமிகள் தற்போது 200 மைல் கடந்து எழுத்து வேலைக்காகப் போயிருக்கிறார்' 'யாரைக் கொண்டு, எங்கே என்ன எழுதுவிக்கப் போனாரோ?' என்றாராம்.

கடந்த மாத இதழில் நான் கட்டுரை எழுதி முடித்தவுடன் அடுத்து யாரைப் பேட்டிக் காணுவது என்ற சிந்தனையில் இருந்தேன். முறைப்படி கடிதம் போட்டு நேரம் குறித்துக் கொண்டு பின்னர் சென்று பேட்டி காணும் அளவுக்கு ஓய்வில்லாச் சூழல். இதன் இடையில் நான் எழுதி அண்மையில் வெளியாகியுள்ள 'நம் நாட்டுச் சித்தர்கள்' என்னும் நூலை மூதறிஞர் திரு. பெ. தூரன் அவர்களிடம் தந்து கருத்து கேட்கலாம்

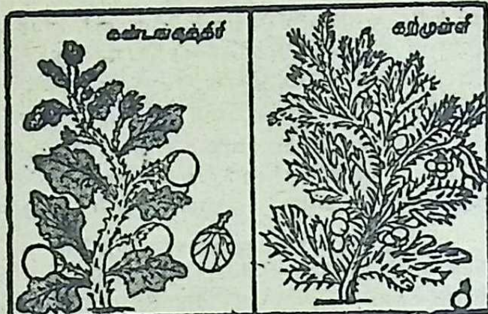
வெண்மேகத்திற்கு– 'வல்லாரை'



சிலருக்கு உடம்பின் மேல் தோலில் வெண்ணிறப் புள்ளிகள் பரவுகின்றதல்லவா? இதனை வெண்மேகம் என்று கூறுவர். அதற்கு அருமையான நிவாரணமளிக்கின்றது வல்லாரை. தினம் ஒரு கைப்பிடி வல்லாரையை ஒரு குவளை நீர்விட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டி அதில் பால் கலந்து சர்க்கரைக் கூட்டி பருகி வரவும். 40 நாட்கள் செய்துவர–வெண் மேக நோய் விலகும்.


வல்லாரை

குடும்பக் கட்டுப்பாட்டிற்குக் கண்டங்கத்திரி



கண்டங்கத்தரிகாய். பல் சொத்தை விஷ ஜுரம் ஆகியவற்றைப் போக்கும். தற்போதைய ஆராய்ச்சியில், குடும்பக் கட்டுப்பாட்டிற்கு இதன் விதை நற்பலன் அளிப்பதாக ஆய்வாளர்கள் அறிவித்துள்ளனர். கறிமுள்ளி இதன் டுப்ளிகேட்.

என்று சென்றிருந்தேன். இந்தத் துறையில் அவர் விரிந்த அனுபவம் உடையவர். அவருடைய பேச்சின் இடையில் புரவிபாளையம் சுவாமிகள் பற்றிய குறிப்பு வந்தது. உடனே அவரது அனுபவங்களைக் கேட்கத் தொடங்கினேன்' இதுவும் அருளுக்கு எடுத்துக்காட்டுதானே!

மூதறிஞர் தூரன் அவர்கள், தமது மருகர் திருமிகு வெங்கடாசலம் அவர்கள் மூலமாகப் புரவிபாளையம் சுவாமிகளுடன் தாம் பெற்ற அனுபவங்களை ஒவ்வொன்ருகக் கூறினர். 'பெரிதும் மாற்றத்திற்குரியதும், என்ருவது ஒருநாள் சோர்ந்து விழக் கூடியதும் ஆகிய இந்த உடலுக்கு ஏற்படும் நோய்களைப் பற்றியே அங்கு வருகின்றவர்களில் பெரும்பாலோர் சுவாமிகளைக் கேட்கிருர்கள். சித்தத்தை சிவனுக்கும் வழியை யாரும் கேட்டறிய வருவதில்லை'. மூதறிஞர் கூறிய இச்சொற்கள் என்னைப் பெரிதும் கவர்ந்தது. ஆன்மீக உணர்வில் அவர் எவ்வளவு விஞ்சி நிற்கிருர்! பேர் வேண்டும், புகழ் வேண்டும், மண் வேண்டும், பொன் வேண்டும் என்றெல்லாம் கேட்டுப் பழகிய எனது மனம் சீவன் சிவனுக வேண்டும் என்று கேட்க வேண்டுவதே உண்மையான யாசகம்! என்பதை உணர்ந்தது.

நான் பேராசிரியர் சஞ்சீவியுடன் பேசிக் கொண்டிருக்கும்போது ஒருவர் வந்து 'டிககெட் கிடைக்கவில்லை என்று மணி போன் செய்தான்' என்று சொன்னர். 'சரி' என்ருர் பேராசிரியர்.

நானும் துணைவியும் சனிக்கிழமை பூண்டிக்குப் போக டிக்கெட் வாங்கச் சொல்லி இருந்தேன். டிக்கெட் கிடைக்கவில்லையாம்' பேராசிரியர் நிகழ்ச்சியை விளக்கிவிட்டுத் தம் ஆன்மீக அனுபவத்தைத் தொடர்ந்தார். ஒருமணி நேரம் கழிந்திருக்கும். அந்த மணி நுழைந்து 'இரண்டு டிக்கெட் கிடைத்தது வாங்கி வந்து விட்டேன்' என்று சொல்லியவண்ணம் கொடுத்தார். 'டிக்கெட் கிடைக்கவில்லை என்று போன் செய்தாயாமே!'. !ஆமாம். அப்புறம் அவர்களே கூப்பிட்டுக் கொடுத்தார்கள். பேராசிரியர் கண்களில் நீர் தோன்றியதோ இல்லையோ? எனக்குத் தோன்றியது. இதுவும் திருவருள்தானே.

பேராசிரியர் பேசிக் கொண்டேயிருந்தார். ஆடாமல் அசையாமல் மெள்ள ஒளி உமிழ்ந்து கொண்டிருக்கும் தீபத்தின் திரியை அடிக்கடி தூண்டிவிட்டுக் கொண்டிருப்பதுபோல இடையிடையே நான் ஒருசில கருத்துக்களைக் கூறிக் கொண்டிருந்தேன்.

பேராசிரியர் சஞ்சீவி புரவிபாளையம் சித்தரையும் விட்டுவைக்க வில்லை. மூலிகைமணி க. வேங்கடேசன் அவர்களோடு குடும்ப சமேத ராகப் புரவிபாளையம் சென்று வந்துள்ளார்கள். சுவாமிகளோடு அள வளாவிய அனைத்தையும் நண்பர் வேங்கடேசன் அவர்கள் 'டேப்பில்' பதிவு செய்திருக்கிறார்கள்.

எத்தனையோ சித்தர்களுடன் தொடர்பு கொண்டு அனுபவம் பெற்ற பேராசிரியர் புரவிபாளையம் சுவாமிகள் பற்றி என்ன கருதுகிறார் என்று அறிந்து கொள்ள விரும்பினேன்.

''ஒவ்வொரு சித்தருக்கும் 'Behaviour Pttern' வேறுபடும்'. புரவி பாளையம் சுவாமிகள் 'Behavous like a child' என்று கூறினார்.

'ஒன்று கவனித்தேன். சுவாமிகள் அங்கே வராதவர்களைப் பற்றி வந்திருப்பவர்களிடம் கேட்கின்றார். அவர்கள் வந்திருப்பவர்களுக்கு ஏற்கனவே அறிமுகம் ஆனவர்களாக இருக்கலாம். அல்லது பின்னால் அறிமுகம் ஆகவேண்டியவர்களாக இருக்கலாம்.'

'நான் பலரைப் பார்த்திருக்கிறேன். சிலரைத்தான் மீண்டும் பார்க்க வேண்டும்; அவரோடு தொடர்பு கொள்ள வேண்டும் என்ற எண்ணத்தை உண்டாக்குகின்றனர்.''

சுவாமிகளைப் பற்றிய கருத்துக்களைக் கூறிக் கொண்டு வந்த பேராசிரியர் நிறுத்தினார்.

'சுவாமிகள் எப்படி ?' எனது கேள்வி.

'மீண்டும் காண்பேன்' பளிச்சென்று டாக்டர் சஞ்சீவியின் பதில் வந்தது.

(தொடரும்)

ருசிக்குச் சக்கரவர்த்திக் கீரை



சக்கரவர்த்தி கீரை

நம் நாட்டு உணவில் சுவையான உணவு குழம்பு வகை. இதில் கீரைக் குழம்பு தனிச் சுவை உடையது. அதிலும் சக்கரவர்த்திக் கீரை நிகரற்ற ருசியை அளிக்கும். ருசியில் மட்டுமா? பயனிலும் கூடத்தான்! குழந் தைப்பேறு இல்லாதவர்கள், வாரம் இரு முறை சக்கரவர்த்திக் கீரையை குழம்பாகச் செய்து உண்டுவர, மகப்பேறு விரைவில் உண்டா கும். அத்துடன் ஊட்டச் சத்துக்குதவும் இரும்புச் சத்து இக்கீரையில் நிறைய உண்டு.

இதய ஒலி

அன்புள்ள ஐயா,

நாங்கள் அனுப்பிய புத்தகம் கிடைத்தன. தாங்கள் மூலிகை களுடன் படம் பதித்து விளக்கி இருப்பது அருமை என் போன்ற வெறும் பதார்த்த குண சிந்தாமணி மட்டும் படித்தவர்களுக்கு ஒரு வரபிரசாதம் தங்கள் நூல். காணும்வாழை எது என்று பல வைத்தியர்களிடம் கேட்டு சொல்ல முடியாமல் திணறினர்கள். தங்கள் நூல் பதில் தந்தது நன்றி.

V. வேல்முருகன்,
லிப்டன் டீ 87, கம்பம் ரோடு, தேனி.

o o o o o

மதிப்பிற்குரிய வேலூர் மருத்துவர் அவர்களுக்கு,

மருத்துவர் அ. முகம்மது காசிம் வணக்கமாய் வரையும் மடல் தங்களின் மூலிகைமணி மாத இதழ் இந்த மாதம் முதல் கிடைக்கப் பெற்றேன். இவ்விதழ் மிகவும் பயன் உள்ளதாக உள்ளது. இதன் மூலம் பல விஷயங்களை தொடர்ந்து அரிய முடியும் என நான் நம்பு கின்றேன் எனவே தாங்கள் இதழ் மருத்துவருக்கும், மக்களுக்கும் பயன் பெரும் வகையில் இருக்கின்றது. நமது மருத்துவத்துறையின் பெருமை களையும் சிறப்பையும் விளக்கி அறிவு பெற செய்துவரும் தாங்கள் மேலும் சிறப்புற ஆண்டவனை பிராத்திக்கிறேன்.

மருத்துவர் அ. முகம்மதுகாசீம், R.I.M.P.
அக்பர் மருத்துவமனை, மேலத்தாணியம்.

o o o o o

மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர் அவர்களுக்கு,

தாங்கள் இந்த அளவுக்கு எளிய முறையில் படித்து புரிந்து கொள்ளும் அளவுக்கு மிக தெளிவாகவும், நல்ல ஆராய்ச்சியும் சிந்தனை யும் செய்து இவ்வளவும் தெறிந்து எழுதியமைக்கு உங்களை எப்படி பாராட்டுவது என்றே புரியவில்லை. இறைவன் உங்களுக்கு நீண்ட ஆயுளும் தேக சௌகரியத்தையும் கொடுத்து இந்த நாட்டு மக்களுக்கு தெளிவுண்டாக்கவும், மக்களை வாழ வைக்கவும் தங்களுடைய தாராள சிந்தனையும், யுக்தியும் இந்நாட்டு மக்களுக்கு பெரிதும் உதவியுள்ளது. தங்கள் பணியை என்றும் இந்நாட்டு மக்கள் பாராட்டுவார்கள் என தெரிவித்து வேண்டிக்கொள்கிறேன்.

K. பெருமாள்,
ஸ்பேர் பார்ட்ஸ் கடை, தேவனூர்குறிச்சி,
திருச்செங்கோடு தாலுகா, சேலம் ஜில்லா.

அனுபவம் உணர்த்தும் உண்மை

அன்பார்ந்த ஐயா,

தங்கள் நேத்திரப் பூண்டுதைலம் இரண்டு பாட்டில் உபயோகித்து குணம் பெற்று வருகிறேன். மேலும் ஒரு பாட்டில் அனுப்பக் கோருகிறேன்.

தா. ஆறுமுகம் பிள்ளை.
மானேஜர் : ஸ்ரீ ஆத்மநாதசுவாமி தேவஸ்தானம்,
ஆவுடையார் கோயில்-614618
அறந்தாங்கி வட்டம், புதுக்கோட்டை மாவட்டம்.

நான் ஒரு பாட்டில் நேத்திரப்பூண்டுத் தைலம் உபயோகித்து வருகிறேன். கண்பார்வை குணமாகி வருகிறது. எனது (84 வயது) தாயாரும், எழும்பூரில் உள்ள என் சிறிய சகோதரும் உபயோகித்து வருகிறார்கள் கண்பார்வை தேவலாம்.

S. K. CHARI.
Retired Rlw. Engineer.
Marol Church Rd, Bombay-59.

அன்புமிக்க ஐயா,

உங்கள் தயாரிப்பான அவுரித் தைலம் உபயோகித்து அதனால் பயன் அடைந்து வருகிறேன்.

R. LAKSHMI SUBARAMANIAM.
301C, Rukmini colony,
Sivam Chetty Garden Post, Bangalore-560042

ஐயா,

தங்களின் மூலிகைக் காயகல்பம் வாங்கி வந்தேன். பலன் நன்றாக இருக்கிறது.

A. P. சாமியப்பன்,
சக்கிலிகாட்டுத் தோட்டம்,
வெள்ளோட்டம் பரப்பு (P.O.)
பாசூர், (Via), ஈரோட், Tk.

வெளியிடுபவரும் ஆசிரியரும் : வேலூர் மருத்துவர்
ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R. M. P. 19, அருளாம்பாள் வீதி, தி. நகர்
சென்னை-600017. மூலிகை மணி அச்சகத்தில் அச்சிட்டவர்:
K பாபு, DME சென்னை-600 030.

Printed by K. Babu, D.M.E. at Mooligai Mani Press, Madras-600 030
Edited & Published Dr. A. R. Kannappar, R.M.P., 19, Arulambal St., T. Nagar. Madras-600 017.